Hán Trúc (Chủ biên)

Hành trình Thai giáo 280 ngày

Mỗi ngày đọc 1 trang

Thai giáo tốt có thể làm thay đổi cả cuộc đời con trẻ.

Phương án thai giáo hoàn hảo mỗi ngày sẽ giúp con bạn khỏe, đẹp và thông minh.





NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LỜI NÓI ĐẦU

BỒI DƯỠNG THIÊN TÀI HẠNH PHÚC THAI GIÁO



Mang thai là một giai đoạn vô cùng ý nghĩa, cũng là chuyện hệ trọng trong cuộc đời mỗi người phụ nữ. Tiến hành thai giáo khi mang thai là một công trình vĩ đại.

Glenn Doman - Viện trưởng Viện Nghiên cứu Phát triển Tiềm năng con người Philadelphia (Mỹ) đã nói: Mỗi đứa trẻ bình thường khi chào đời đều mang trong mình tiềm năng thiên tài như Shakespeare, Mozart, Edison, Einstein... Mà tiềm năng thiên tài này đã có sẵn kể từ ngày người mẹ mang thai bé rồi.

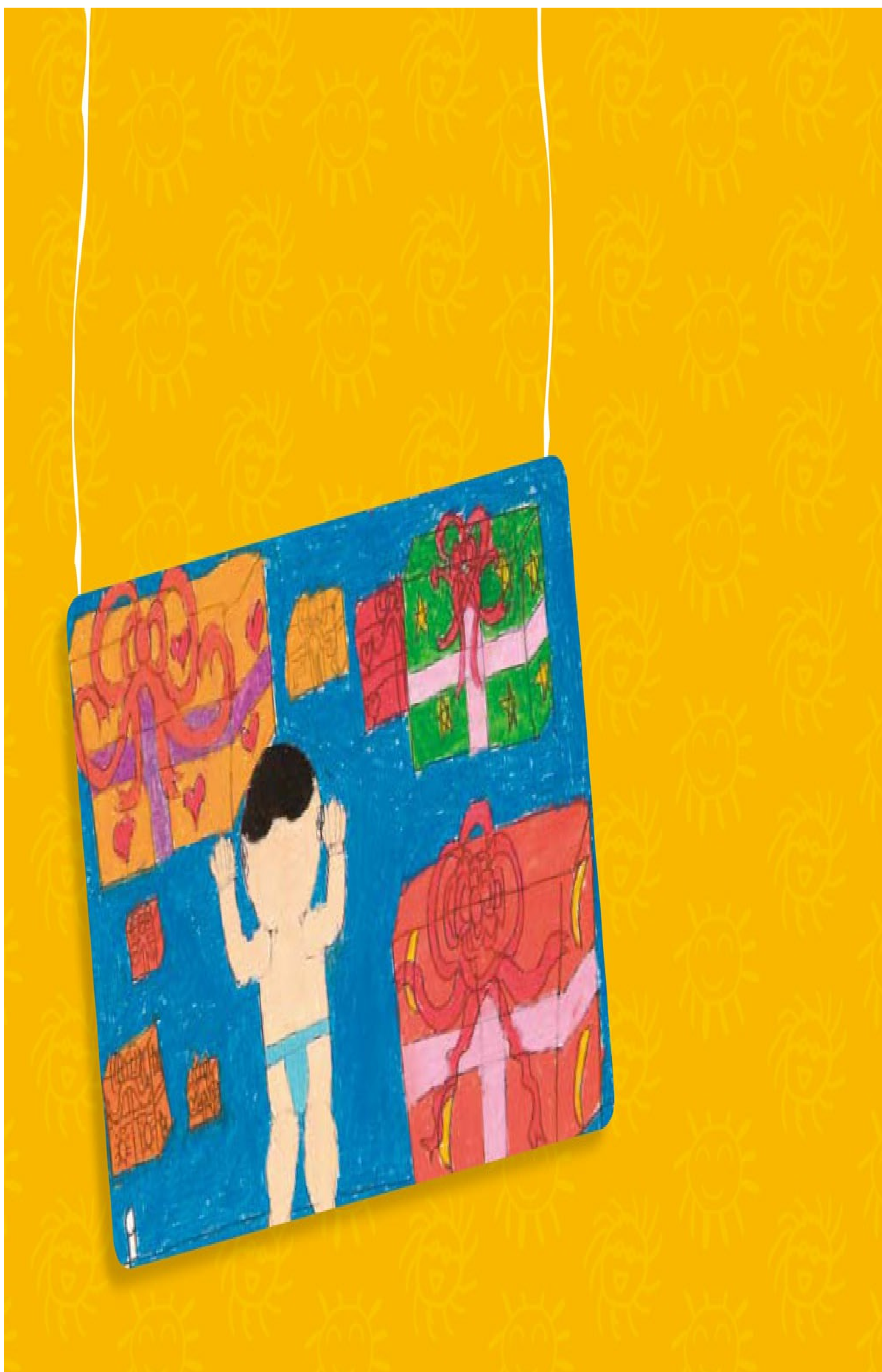
Nếu chúng ta có thể tạo ra các kích thích phù hợp cho bé yêu ngay từ khi còn trong bụng mẹ, thì khả năng tiềm tàng trong bộ não của bé có thể phát triển thuận lợi, đây cũng là động lực để chúng tôi đề xướng phương pháp thai giáo.

Tuy nhiên, mục đích thai giáo không chỉ là để sinh ra một em bé thông minh mà quan trọng hơn là để mẹ và bé cùng trải nghiệm một hành trình mang thai kì thú và vui vẻ.

Trong 280 ngày nuôi dưỡng một sinh mệnh bé nhỏ, mỗi ngày chúng tôi sẽ đưa ra một nội dung thai giáo tỉ mỉ cho bạn.

Mỗi ngày, hãy theo bước chân của chúng tôi, đọc cho con bạn nghe một bài thơ nhẹ nhàng, hát một khúc hát vui vẻ, lắng nghe một giai điệu du dương, thưởng thức một bức tranh tuyệt đẹp, một mùi hương thơm mát, ngắm nhìn bầu trời trong xanh, lắng nghe tiếng trái tim, hoàn thành một lần vuốt ve theo nhịp, một chùm ánh sáng dịu dàng, một động tác đơn giản...

Thai giáo đôi lúc rất uyên thâm, nhưng đôi khi rất đơn giản. Chỉ cần bạn có tình yêu sâu sắc với em bé của mình, chắc chắn bé sẽ phát triển khỏe mạnh như mong muốn của bạn.



Tháng thứ nhất

THAI GIÁO ƯU VIỆT CHUẨN BỊ CHO QUÁ TRÌNH

MANG THAI

Đến cuối tháng thứ nhất, em bé mới chỉ là một phôi thai nhỏ xíu, nhưng hệ thống thần kinh của bé đã hình thành rồi đấy.

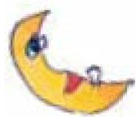
Bắt đầu từ tháng này, bạn sẽ trải qua một quá trình thay đổi lớn nhất trong cuộc đời mình, và rồi bạn sẽ trở thành mẹ của một đứa trẻ, cũng sẽ hoàn thành một quá trình chuyển biến quan trọng để trở thành một người phụ nữ hoàn mĩ.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG SINH HOẠT CỦA THÁNG THỨ NHẤT

1. Thay đổi lối sống: Duy trì quy luật nghỉ ngơi hợp lí, hàng ngày cần ngủ đủ giấc, bỏ thuốc lá, rượu, cà phê, luôn giữ bản thân ở trong trạng thái tốt nhất.

2. Cân bằng trong ăn uống: Ăn đúng giờ, đúng lượng, ba bữa ăn phải đúng quy luật, đồng thời duy trì cân bằng dinh dưỡng, không kén ăn, không nhịn ăn.

3. Tránh xa các con vật nuôi: Từ bây giờ bạn nên bắt đầu tránh xa các con vật nuôi để tránh bị nhiễm kí sinh trùng Toxoplasma gondii từ chúng.



Tuần thứ nhất

Lúc này, nói một cách chính xác thì bạn vẫn chỉ là một người chuẩn bị làm mẹ mà thôi, ngay cả bóng dáng của thai nhi cũng chưa thấy đâu, nó vẫn chỉ tồn tại ở dạng tinh trùng và trứng riêng biệt trên cơ thể bố và mẹ.

NGÀY THỨ NHẤT: SỰ RA ĐỜI EM BÉ THẦN ĐỒNG

Vợ chồng Arthur Sithedick đều là những người hết sức bình thường nhưng họ tin rằng thai nhi và trẻ nhỏ cũng có tài năng đáng kinh ngạc, vì vậy họ đã tiến hành thai giáo ngay từ khi con còn nằm trong bụng mẹ.

Khi mang thai Susan, hàng ngày vợ Arthur Sithedick đều dùng những lời lẽ tràn đầy tình cảm để nói chuyện với bé. Khi đi ra ngoài, cô thường kể về thời tiết ngày hôm đó, địa hình đường sá, hình dáng các cửa hàng. Khi nấu nướng, cô lại kể cho Susan nghe về màu sắc, mùi vị, trình tự làm món ăn... Arthur Sithedick đi làm về, ngồi bên cạnh vợ và kể một số chuyện xảy ra trong ngày hôm đó, hoặc kể về những sở trường của mình cho Susan nghe. Sau khi Susan ra đời, IQ của bé là 170, học vượt từ mẫu giáo lên hẳn lớp chín của một trường chuyên. Năm 10 tuổi, Susan tham gia cuộc thi xét tuyển cấp đại học của Mĩ (SAT) và đạt số điểm gần như tuyệt đối - 690 điểm, nhờ đó cô bé được tuyển thẳng vào trường Đại học Michigan.

NGÀY THỨ 2: KẾT NỐI TÂM HỒN GIỮA MẸ VÀ THAI NHI

Vợ chồng Arthur Sithedick tin rằng thai nhi có sự kết nối với tâm hồn mẹ, cảm nhận của mẹ có thể ảnh hưởng đến em bé trong bụng, điều này cũng trùng hợp với phát hiện của bác sĩ Natsuyama ở bệnh viện phụ sản Nhật Bản. Trong hơn chục năm, ông đã tiến hành dùng sóng siêu âm điện tử để quét và phát hiện, hành vi của thai nhi luôn khiến người khác phải kinh ngạc và thích thú.

Trong những quan sát của ông có hai trường hợp vô cùng đặc biệt. Trường hợp thứ nhất là bà bầu khi có thai được 17 tuần, đột nhiên gặp phải tình huống bất ngờ, nên hoang mang khóc òa lên, lúc này, trong ống kính ở đầu siêu âm, động tác của thai nhi cũng dần dần trở nên kì quặc, cuối cùng toàn thân có hiện tượng co giật nhẹ. Cho đến khi người mẹ này xác định là không có vấn đề gì, thai nhi mới từ từ ổn định lại.

Trường hợp thứ hai là khi người mẹ nhìn thấy đứa con của mình trên màn hình siêu âm đang cử động, đã cảm động đến phát khóc. Do người mẹ xúc động, các mạch máu đập nhanh hơn, khiến tim bé cũng đập nhanh theo. Tuy nhiên, thai nhi không hề xuất hiện các cử động đặc biệt như co giật, các cử động vẫn tương đối chậm rãi.

Mặc dù đều là người mẹ đang khóc nhưng nguyên nhân khác nhau, cách hoạt động của thai nhi cũng khác nhau hoàn toàn. Bác sĩ Natsuyama phát hiện, dường như ngay từ ngày đầu tiên, thai nhi đã có sự kết nối với tâm hồn của người mẹ.

NGÀY THỨ 3: PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO TỪ ĐỜI XƯA TRUYỀN LẠI

Chuyện thai giáo không phải bây giờ mới có, các gia đình đế vương thời xưa không có ai là không chú trọng việc thai giáo. Hoàng thất đã từng viết phương pháp thai giáo lên bảng ngọc, cất trong tủ vàng coi như lời dạy dỗ cho thế hệ sau. Các ngự y cho rằng, thai nhi ở trong cơ thể mẹ có thể chịu sự cảm hóa từ ngôn ngữ và hành vi của người mẹ. Người mẹ tuân thủ lễ nghĩa sẽ có ảnh hưởng tốt toàn diện đến thai nhi.

Triều đình nhà Chu (Trung Quốc) kéo dài hơn 800 năm, người sáng lập lên nhà Chu là Chu Văn Vương - quân vương nổi tiếng trong lịch sử là người nhân nghĩa, quyết đoán, kính lão yêu trẻ, mưu trí, hiền lương. “Liệt nữ truyện” đã ghi chép lại “Hiền hành thai giáo pháp” của mẫu thân Chu

Văn Vương là vương phi Thái Nhậm: “Tính cách của Thái Nhậm đoan trang, thành thật, phẩm chất cao quý. Khi bà có thai, mắt không nhìn việc xấu, tai không nghe những lời lẽ không hay ho, miệng không nói những lời không đẹp, ảnh hưởng đến thai nhi bằng phương pháp thai giáo của mình, từ đó sinh ra một người tài giỏi như Chu Văn Vương”.

NGÀY THỨ 4: HỆ THỐNG HÓA CHƯƠNG TRÌNH THAI GIÁO CỦA CÁC BÀ MẸ NHẬT BẢN

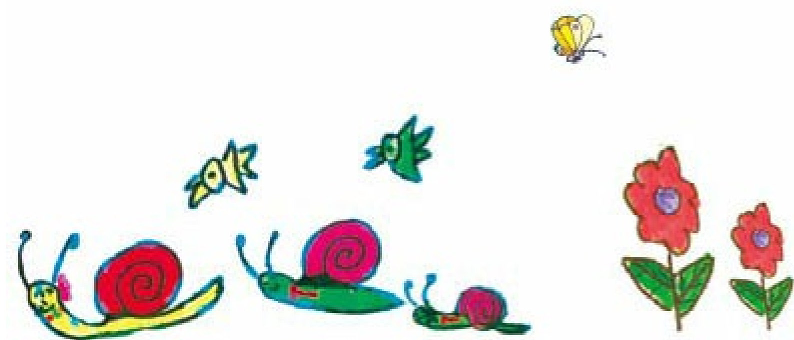
Ở Nhật Bản, các bà bầu thường có một hệ thống chương trình thai giáo gồm có bốn điểm chính:

1. Rèn luyện sức khỏe và tinh thần thư thái: Bà bầu ở trong một căn phòng có ánh sáng dịu, cố gắng thả lỏng bản thân, để cho hệ thống thần kinh phó giao cảm chiếm ưu thế, khiến cho cơ thể và tinh thần đạt đến trạng thái ổn định.

2. Bồi dưỡng khả năng sáng tạo: Tham gia các hoạt động thúc đẩy cảm giác không gian, cảm giác hội họa, coi việc phát triển não phải là mục đích bài học, bao gồm cả “làm vườn hoa cây cảnh” và “chế tác các sản phẩm từ đất sét”...

3. Nói chuyện với thai nhi: Có thể bắt đầu từ hình thức chào hỏi, cũng có thể nói tên các loài hoa, chim, dạy thai một vài con số, chữ cái...

4. Cho thai nhi nghe nhạc: Ngoài các bản nhạc giao hưởng, đồng dao, còn có thể lựa chọn các thể loại âm nhạc mà mẹ thích hoặc các bản nhạc thịnh hành.



PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO CỦA VƯƠNG PHI THÁI NHẬM

1. ĐI ĐỨNG, NẰM NGỒI LỊCH SỰ, ĐOAN TRANG

“Tẩm bất tắc”: Tư thế ngủ đoan trang, không tùy tiện ngủ trên giường không thích hợp.

“Tọa bất biên”: Tư thế ngồi phải đoan chính, không ngồi lệch một bên hoặc ngồi xiêu vẹo.

“Lập bất phả”: Khi đứng phải đứng cho vững.

2. LỰA CHỌN NHỮNG ĐIỀU TAI NGHE

"Phi lễ vật thị": Có nghĩa là những thứ không tốt, không nên xem thì bà bầu tốt nhất đừng xem, ví dụ như: Những quảng cáo vô bổ, những cảnh tượng không lành mạnh hay bạo lực trên ti vi, internet, tạp chí, thậm chí là biển hiệu quảng cáo... bà bầu nên tránh không xem những thứ này vì khi tâm trạng của bà bầu thay đổi, thai nhi có thể cảm nhận được.

"Phi lễ vật thính": Những thứ mà tai nghe thấy đều là những âm thanh tốt đẹp, lương thiện, chính xác. Đối với những thứ không tốt đẹp, những âm thanh khó nghe, bao gồm cả những tạp âm, tiếng huyên náo.... cũng nên tránh đi.

3. NGÔN NGỮ, HÀNH ĐỘNG ĐOAN CHÍNH, THẬN TRỌNG, DUY TRÌ SỰ THANH TỊNH, YÊN ỔN VÀ TÂM TRẠNG VUI VẺ

"Phi lễ vật ngôn, phi lễ vật động": Khi nói chuyện, điều hay mới nói, không hay thì không nói. Bà bầu nên đặc biệt chú ý đến những lời lẽ và suy nghĩ của mình, những điều này đều có thể ảnh hưởng đến tính tình của thai nhi sau này. Tính tình của thai nhi chịu ảnh hưởng của tâm trạng bà bầu, tâm trạng của bà bầu có ổn định thì thai nhi mới yên ổn.

4. DINH DƯỠNG HỢP LÍ

"Cách bất chính bất thực": Lúc này nên hạn chế một số thực phẩm không tốt để tránh gây ảnh hưởng đến tiêu hóa. Tốt nhất nên ăn những thực phẩm đúng mùa, tươi ngon.

"Bất thời bất thực": Không ăn vào những lúc không nên ăn, bà bầu cũng không nên tham ăn, không được thèm ăn cái gì là tùy tiện ăn cái nấy, ngoài ba bữa ra, các bữa phụ cũng cần đúng giờ, đúng lượng.



NGÀY THỨ 5: GIÁO DỤC THỰC SỰ LÀ "GIÁO DỤC TUỔI MỤ"

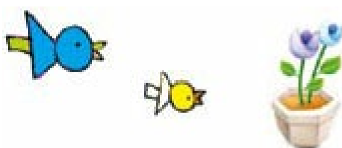
Ở các quốc gia phương Đông, người ta thích dùng "tuổi mụ" để biểu thị lứa tuổi của con người, họ cho rằng cuộc đời của con người thực sự bắt đầu từ khoảnh khắc trứng được thụ tinh. Vì vậy, tuổi thực của con người nên tính từ khoảng thời gian ở trong bụng mẹ.

Cho dù ở trong bụng mẹ, thai nhi cũng đang ngày ngày tiến bộ, mỗi ngày đều rất nôn nóng phát triển khả năng của bản thân. Qua siêu âm, bà bầu có thể nhìn thấy thai nhi đang ngáp, làm mặt xấu, mút ngón tay, có thể một hôm nào đó còn thấy con đang chơi với cái dây rốn của mình, tinh nghịch đạp vào bụng mẹ. Thai nhi dùng những động tác đơn giản này để giao lưu với mẹ và tự giải trí. Các nhà khoa học cho rằng, sự phát triển não bộ của thai nhi hoàn toàn có khả năng tiếp nhận sự "giáo dục tuổi mụ" của cha mẹ.

NGÀY THỨ 6: THỜI KÌ GIỚI HẠN CỦA LOÀI CHIM

Khi chim non mới ra đời, nó sẽ coi vật thể đầu tiên nó nhìn thấy là mẹ của mình. Đây là hiện tượng "ghi nhớ" của loài chim do tiến sĩ Konrad Lorenz - Người giành giải Nobel năm 1973 phát hiện ra.

Qua nghiên cứu, ông đã phát hiện, một chú chim non ra đời bằng phương pháp ấp trứng nhân tạo sẽ coi vật thể đầu tiên mà chúng nhìn thấy là mẹ và người bảo vệ của mình, sau đó yên tâm đi theo. Giai đoạn trẻ chưa ra đời cũng là giai đoạn giới hạn quan trọng nhất để "chọn lựa" trí tuệ. Trong giai đoạn này, thai nhi càng nhận được nhiều tình yêu, cảm nhận được càng nhiều niềm vui thì sau này lớn lên càng khỏe mạnh, càng thông minh, tinh thần càng ổn định.





Bà bầu người Pháp nằm ngửa trên một chiếc giường rộng rãi vào thời khắc hoàng hôn, thả lỏng tâm trạng bằng cách hít thở sâu vài lần. Nếu là thai nhi được 3~4 tháng tuổi, bà bầu dùng lòng bàn tay nhẹ nhàng ôm bụng, rồi lấy ngón tay ấn nhẹ vào bụng, sau đó thả ra, dần dần thai nhi sẽ có phản ứng, ví dụ như cử động cơ thể, đá chân... Khi thai được 6~7 tháng, có thể "cho bé chơi xích đu", tức là nhẹ nhàng đẩy thai nhi ra trước và sau. Sau 8 tháng, cha mẹ bắt đầu nói chuyện với thai nhi.

NGÀY THỨ 7: BẮT ĐẦU TỪ SUY NGHĨ "TRONG BỤNG ĐÃ CÓ BÉ YÊU"

"Trong bụng đã có bé yêu rồi". Khi đã chuẩn bị sẵn sàng để mang thai, ý thức này cần phải mạnh mẽ một chút. Khi đã xác định là có thai thì cần thông báo ngay cho người nhà. Sau đó mọi người cùng tập trung đặt tên cho bé, đồng thời nói cho em bé trong bụng biết cái tên mà cả nhà đã đặt. Có như vậy bé mới sớm trở thành một thành viên trong nhà, hãy gọi tên bé, coi bé như một thành viên trong gia đình; khi bạn vui mừng và trịnh trọng ý thức rằng "Bây giờ trong bụng mình đã có em bé rồi" thì mới có thể coi là bạn đã tiến một bước đầu tiên quan trọng nhất trong hành trình thai giáo.





KHẢ NĂNG CỦA THAI NHI:

Thai nhi 2 tháng tuổi đã có thể vận động bên trong tử cung của mẹ.

Thai nhi 3 tháng tuổi đã có xúc giác.

Thai nhi 4 tháng tuổi có cảm giác lạnh và thính giác.

Thai nhi 5 tháng tuổi có cảm giác nóng ấm và vị giác.

Thai nhi 6 tháng tuổi, thính giác gần bằng người trưởng thành.

Thai nhi 7 tháng tuổi có khứu giác, cực kì nhạy cảm với cảm giác đau đớn.



Thị giác của thai nhi phát triển tương đối muộn, thai nhi 8 tháng tuổi mới có thể nhìn chăm chú vào nguồn phát ra ánh sáng.

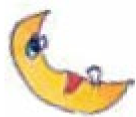
Khả năng của thai nhi quả thực đáng ngạc nhiên, bé có thói quen, cũng có tâm trạng; điều kinh ngạc hơn là thai nhi cũng có kí ức, sẽ có những phản xạ có điều kiện cố định đối với những

thông tin kích thích lặp đi lặp lại.

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ THAI GIÁO:

Thai giáo, xét theo nghĩa rộng là: Trong thời gian thai nghén, bà bầu ngoài việc coi trọng sức khỏe và dinh dưỡng cho mình còn cần chú trọng những ảnh hưởng từ môi trường, cố gắng bồi dưỡng tâm lí tích cực để thai nhi ở trong bụng mẹ có thể cảm nhận được những điều tốt đẹp, khiến cho bé sau khi ra đời được khỏe mạnh và thông minh.

Theo nghĩa hẹp, thai giáo là: Thông qua những phương pháp nhất định, ví dụ như nói chuyện với thai nhi, vuốt ve vùng bụng của mẹ, nghe những bản nhạc êm dịu, vận động nhẹ nhàng, duy trì tâm trạng vui vẻ... để tiến hành giáo dục sớm cho thai nhi.



Tuần thứ hai

Lúc này, trứng đã trải qua "vòng loại" đầu tiên trong cơ thể mẹ, vượt lên gần 20 "tuyển thủ" khác để giành chiến thắng. Cuối tuần này sẽ là thời điểm bắt đầu quá trình rụng trứng của bạn. Bởi vì tình trạng sức khỏe của mỗi người khác nhau, nên chu kì kinh nguyệt cũng có sự khác biệt. Nhưng cho dù chu kì là bao nhiêu ngày thì thông thường ngày rụng trứng cũng sẽ xảy ra vào khoảng trên dưới 14 ngày kể từ ngày kết thúc của kì kinh trước. Thông thường, trong vòng 15~18 tiếng đồng hồ sau khi trứng được phóng thích, quá trình thụ tinh sẽ diễn ra tốt nhất.

NGÀY THỨ 8: GIAO LƯU TRƯỚC NGÔN NGỮ

Giao lưu không nhất thiết phải dùng ngôn ngữ để tiến hành. Mặc dù thai nhi chưa thể nói chuyện, nhưng vẫn có thể truyền đến mẹ thông tin phi ngôn ngữ đồng thời tiếp nhận thông tin từ mẹ. Khả năng giao lưu bằng các phương pháp khác ngoài ngôn ngữ thực sự khiến người ta kinh ngạc. Thai nhi không chỉ biết giao lưu mà còn biết khát khao giao lưu. Nhưng nếu như người lớn không có phản ứng thì thai nhi sẽ từ bỏ tất cả những nỗ lực của mình, do đó thai nhi cũng sẽ không được phát triển về phương diện này.

NGÀY THỨ 9: GIỐNG BỐ HAY GIỐNG MẸ

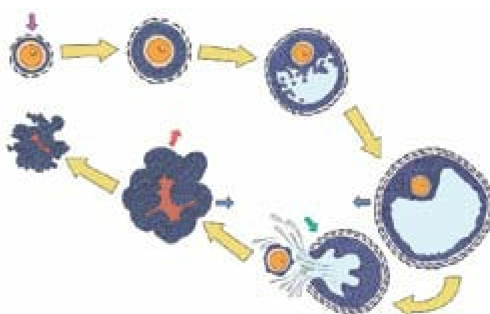
Ngay từ bây giờ, bạn có thể tưởng tượng về hình dáng em bé trong tương lai. Bạn có thể làm như thế này:

1. Treo một số bức ảnh trẻ sơ sinh thật đẹp mà bạn thích ở trên tường trong nhà.

2. Mỗi ngày, bỏ ra vài phút để ngắm nhìn chăm chú vào bức ảnh trên tường. Dựa trên hình ảnh đáng yêu của em bé trong tranh để tưởng tượng ra hình dáng em bé trong lòng bạn. Mặc dù lúc này em bé còn chưa xuất hiện nhưng ý niệm này sẽ tồn tại trong đầu của bạn, đợi đến khi em bé đến với bạn rồi, bạn có thể truyền ý niệm này cho thai nhi tốt hơn.

3. Mau mau tìm lại những bức ảnh đáng yêu của bạn và chồng thuở bé, đối chiếu hình ảnh của hai người hồi nhỏ, tưởng tượng ra bé sẽ trông như thế nào? Mũi sẽ giống bố, tương đối cao, mắt sẽ to và có thần giống mẹ, làn da tốt nhất là trắng trẻo một chút...

Hãy thoải mái tưởng tượng đi, không biết chừng sau này con bạn sẽ như thế thật đấy!



Hàng tháng sẽ có một quả trứng chín được phóng ra từ noãn bào, sau đó noãn bào sẽ từ từ teo đi.

NGÀY THỨ 10: CĂN NHÀ NUÔI DƯỠNG THAI NHI

Thai nhi sẽ phát triển ở trong tử cung của mẹ, không gian bé nhỏ đó chính là căn nhà đầu tiên dành cho bé. Đây là một thế giới đại dương vừa tối tăm, vừa ấm áp. Hàng ngày em bé sẽ ngủ và thức, có lúc bé còn chơi đùa, cho đến một ngày sẽ rời khỏi nơi này, từ thế giới đại dương đến với thế giới trên cạn.

NGÀY THỨ 11: THAI NHI TỪ ĐÂU ĐẾN?

Một quả trứng ở trong một căn nhà sâu thẳm, ẩm ướt và ấm áp, xung quanh nó còn có rất nhiều các chị em khác. Ở nơi đó có một quy tắc bất biến: Chúng sẽ lần lượt rời khỏi đó khi lớn lên. Trứng đã trưởng thành được phóng ra ngoài từ trong buồng trứng. Từ miệng ống dẫn trứng có hình như cái vòi đã phát ra tín hiệu thu hút trứng: "Mau đến đây!"

"Một nửa" của nó rất bé nhỏ, giống như một bầy nòng nọc cực kì nhanh nhẹn và hoạt bát. So với đám "nòng nọc" kia, trứng chẳng khác gì một "tên khổng lồ", giống như một con sứa chậm chạp. Nhưng đám "nòng nọc" kia rất khỏe, bởi vì chỉ có một dũng sĩ khỏe mạnh, kiên cường nhất mới có thể khiến cho nó "mở rộng cánh cửa trái tim".

Khi chúng gặp nhau thành công, kết hợp với nửa còn lại của mình sẽ tạo ra một sinh mạng mới hoàn chỉnh và kì diệu, bắt đầu trải nghiệm thế giới bên ngoài.



Đám tinh binh đã chờ đợi bên ngoài từ rất lâu rồi, vừa nhìn thấy trứng xuất hiện liền thi nhau "tỏ vẻ ân cần" với trứng, nhưng cuối cùng chỉ có một tinh trùng khỏe mạnh nhất mới chinh phục trứng, được kết hợp với trứng thành trứng đã thụ tinh, sau đó chậm rãi tiến vào trong tử cung, cho đến khi làm tổ trong tử cung, từ đó một hành trình kì diệu đang bắt đầu.

NGÀY THỨ 12: CĂN NHÀ TƯƠNG LAI

Nhà là một căn phòng, không những là bến đỗ che mưa tránh nắng của bạn mà còn là trạm dừng chân cho tâm hồn của bạn. Màn đêm đã buông xuống rồi, sau một ngày bận rộn vội vã trở về, lúc này trong lòng chúng ta đều có chung một đích đến: Nhà của chúng ta.

BỐ: Dáng người cao cao, khuôn mặt tròn tròn, trên cằm là những sợi râu cứng và lởm chởm, sau này sẽ cọ cọ lên mặt bé, vừa ngứa vừa đau.

MẸ: Mái tóc dài đen óng ả, một khuôn mặt thanh tú, xinh đẹp, sắc mặt hồng hào, đôi mắt trong như nước hồ thu.

ÔNG NỘI: Một quân nhân đã xuất ngũ, trên khuôn mặt là đôi mắt nhỏ nhưng tinh nhanh, điều nổi bật nhất là ông có một đôi tai vừa to vừa dày.

BÀ NỘI: Một người hiền từ, không giỏi ăn nói, mái tóc thưa đã điểm bạc, nhưng vẫn còn khỏe mạnh.

NGÀY THỨ 13: CÙNG THAI NHI NHẬN BIẾT THẾ GIỚI THIÊN NHIÊN

NGẮM MƯA

Sáng sớm, sau tiếng sấm chớp, trời đổ cơn mưa. Dưới bầu trời nhờ nhờ sáng, những giọt mưa giăng thành tấm màn rủ xuống mặt đất. Từng lớp mưa rơi che mất ông mặt trời đang từ từ nhô lên từ phía đằng đông. Chẳng mấy chốc, cảnh tượng xa gần đều bị mưa mù bao phủ.

Qua lớp kính cửa sổ nhìn ra ngoài, trời mưa không to lắm, từng giọt tí tách không giống như đang mưa mà trông giống sương mù hơn. Dường như thế giới trước mắt đang bị bao phủ bởi một lớp tơ nhện.

CÔNG VIÊN

Trong công viên buổi sáng sớm có rất nhiều các cụ già, người thì tập thái cực quyền, người thì khiêu vũ, người thì nói chuyện, chơi cờ... ai nấy đều rất hoan hỉ. Lại có một nhóm những người yêu văn nghệ, coi nền đất là sân khấu, người đứng người ngồi, người biết thổi sáo thì thổi sáo, người biết kéo violon thì kéo violon, người biết hát thì ngân nga vài câu, cho dù không biết hát vẫn cứ hòa vào đám đông... cảnh tượng hết sức vui vẻ.



NGÀY THỨ 14: BỒI DƯỠNG TÂM HỒN CHO THAI NHI

Bà bầu vào mỗi buổi sáng và tối nên tập suy tưởng một lần, làm như vậy rất có lợi cho tâm trạng và sức khỏe.

Bước một: Nằm ngửa trên giường, hơi nhắm mắt, toàn thân thả lỏng.

Bước hai: Khẽ nói với mình: "Trong lòng tôi vô cùng yên bình và thư thái... Tâm hồn tôi đã bay đến một mảnh đất rộng lớn... tắm trong ánh nắng mặt trời dịu dàng và không khí thoáng đãng... Tôi cảm thấy vô cùng thích thú... cảnh sắc tuyệt đẹp, trước mắt tôi là những cảnh đẹp tuyệt vời... tôi cũng rất vui, cảm thấy tâm hồn thư thái... cảm thấy trong lòng vui vẻ... thật sự quá tuyệt vời!" Lúc này, mắt nên nhẹ nhàng nhắm lại, phát huy trí tưởng tượng của mình để nghĩ đến những điều mình mong muốn.

Bước ba: Tiếp tục tưởng tượng: "Tôi nghe thấy ở xa xa có tiếng trẻ con cười khanh khách, tôi cũng không nén được, bật cười... Trái tim tôi cũng đang mỉm cười... Hôm nay là một ngày vô cùng tuyệt vời!", lúc tưởng tượng, toàn thân cần thả lỏng, đồng thời cảm nhận niềm vui trong nội tâm của mình.

Bước bốn: Từ từ mở mắt ra, ngồi dậy khỏi giường, duy trì niềm vui trong lòng và đi làm việc gì đó.



THAI GIÁO CÓ CHỦ Ý VÀ KHÔNG CÓ CHỦ Ý

Theo các báo cáo điều tra cho biết, rất nhiều người thành đạt đều được thai giáo ở các mức độ khác nhau, cha mẹ của họ có thể đã tiến hành thai giáo mà không có chủ ý. Chẳng hạn như cha mẹ có sức khỏe tốt, tình yêu nồng nàn, khi có thai người mẹ có đủ ba yếu tố thiên thời, địa lợi, nhân hòa; cha mẹ sau khi biết đã có thai lại yêu thương thai nhi sâu sắc, rất kì vọng vào bé; ông bố tương lai chăm chỉ, chăm sóc vợ chu đáo, không khí gia đình vô cùng ấm áp; người mẹ hiền hòa, thích làm việc và nghỉ ngơi trong môi trường yên tĩnh; ăn uống không phải toàn của ngon vật lạ nhưng đảm bảo vệ sinh, hợp khẩu vị, dinh dưỡng đầy đủ; người mẹ trong suốt quá trình mang thai có tâm trạng vui vẻ, lúc nào cũng nghĩ đến đứa con trong bụng... Tất cả những điều này có thể coi là hành vi thai giáo, và là hành vi thai giáo không có chủ ý.

Thai giáo có chủ ý có ảnh hưởng vô cùng rõ ràng đến sự phát triển tâm lí của thai nhi. Phương pháp và tác dụng chủ yếu của thai giáo có chủ ý là: Thai giáo bằng âm nhạc: Thông qua sự nhịp nhàng của các sóng âm để bồi dưỡng khả năng thính giác của thai nhi, đồng thời giúp thai nhi hình thành cảm nhận tốt đẹp về thế giới bên ngoài. Thai giáo bằng ngôn ngữ thông qua việc cha mẹ trò chuyện hay kể chuyện cho thai nhi trong bụng nghe, bồi dưỡng tình cảm ruột thịt, đồng thời tạo ra thông tin ngôn ngữ trong não bé, có lợi cho sự phát triển tiềm năng của thai nhi. Thai giáo bằng học tập thông qua "học tập từ trong tử cung", hình thành nên khả năng phản xạ có điều kiện tốt cho thai nhi, đồng thời tích lũy một số kiến thức trong não thai nhi, giúp trẻ đi trước một bước so với những đứa trẻ khác về mặt tiếp thu kiến thức sau khi ra đời.

TÌM HIỂU PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO TINH THẦN

Trạng thái tâm lí của bà bầu có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của thai nhi ở trong bụng. Thai nhi cũng giống như người trưởng thành, không chỉ cần nguồn dinh dưỡng phong phú mà còn cần đời sống tinh thần đa dạng truyền từ mẹ sang. Vì vậy, phương pháp thai giáo tinh thần tốt nhất đó là tâm trạng bà bầu cần luôn vui vẻ và thư thái.

Hàng ngày, bà bầu cần nghĩ cách để khiến tâm trạng của mình trở nên vui vẻ, ví dụ như: Đi dạo, nghe nhạc, cắm hoa, nói chuyện với chồng về em bé trong bụng... từ đó loại bỏ đi những lo lắng trong thời gian mang bầu, khiến cho em bé được lớn lên khỏe mạnh trong không khí hòa hợp, nhẹ nhàng.



Chẳng bao lâu nữa, bạn cũng có thể cùng con chơi trò bịt mắt bắt dê rồi!



Tuần thứ ba

Tuần này, cơ thể mẹ đã bước vào giai đoạn rụng trứng rồi, trứng được phóng vào ống dẫn trứng chỉ có tuổi thọ từ 12~36 tiếng đồng hồ. Trong quá trình này, trứng sẽ chọn ra một tinh trùng khỏe nhất, may mắn nhất trong đội ngũ tinh trùng “hùng hậu” để làm bạn đời của mình, hình thành nên trứng đã thụ tinh, sau đó tiếp tục tiến hành quá trình phân bào.

NGÀY THỨ 15: HÔM NAY BÀ BẦU ĂN GÌ?

Trong tất cả các loại rau quả, loại có hàm lượng vitamin cao nhất là các loại rau có màu xanh, tiếp đến là các loại rễ củ; các loại dưa, cà có hàm lượng vitamin tương đối thấp. Trong các loại rau có màu xanh, ngoài vitamin C, hàm lượng trung bình của các loại vitamin khác tuân theo quy luật dưới đây: Hàm lượng vitamin ở trên lá nhiều hơn phần rễ và thân, ở các loài rau có màu sậm nhiều hơn ở các loài rau có màu nhạt, ở lá non nhiều hơn lá úa vàng. Vì vậy, các bà bầu cần chọn những loại rau củ tươi ngon, màu sậm.

Các loại rau ăn lá như: Cải thảo, rau chân vịt, rau cải chíp, bắp cải, rau dền, hẹ, rau cần....

Các loại rễ củ: Cà rốt, khoai tây, củ sen, củ từ, măng....

Các loại dưa, cà: Bí đỏ, bí đao, dưa chuột, cà tím, cà chua, hồng....

Các loại đậu: Đậu ngự, đậu cove, đậu tằm... có hàm lượng protein tương đối cao.



Cà chua màu đỏ, dưa chuột màu xanh, ớt ngọt màu vàng, cà rốt màu cam... những loại rau quả có màu sắc này đều có hàm lượng vitamin rất cao, bà bầu có thể ăn nhiều một chút!

NGÀY THỨ 16: LOẠI HOA QUẢ THÍCH HỢP NHẤT CHO BÀ BẦU

Dâu tây, cà chua bi, táo là những loại quả thích hợp nhất cho bà bầu. Các loại quả này có hàm lượng dinh dưỡng và khoáng chất phong phú, rất cần thiết cho bà bầu.

DÂU TÂY: Dâu tây có hàm lượng dinh dưỡng cao, được tôn vinh là “Nữ hoàng trái cây”. Trong dâu tây có chứa carotene là vật chất quan trọng để cấu thành nên vitamin A, có tác dụng làm sáng mắt, bồi bổ gan; ngoài ra trong dâu tây còn chứa chất pectin và chất xơ, có thể hỗ trợ tiêu hóa và giúp nhuận tràng.

CÀ CHUA BI: Cà chua bi được mệnh danh là “Anh đào đỏ”, có hình dạng tương tự như quả anh đào, hình dạng nhỏ, thuôn, màu đỏ tươi, vị ngọt, giòn rất vừa miệng.

Cà chua bi có hàm lượng dinh dưỡng cao, ngoài những chất dinh dưỡng cà chua thường có, thành phần vitamin trong cà chua bi còn cao gấp 1,7 lần so với cà chua thường. Ngoài ra, cà chua bi còn có thể thúc đẩy sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể, đặc biệt là sự phát triển của thai nhi, đồng thời có tác dụng tăng cường sức đề kháng.

TÁO: Táo được các nhà khoa học gọi là "Loại quả bồi bổ sức khỏe toàn diện", trong táo rất giàu hàm lượng đường, axit hữu cơ, cellulose, vitamin, khoáng chất, pollyphenol và flavonoid.

NGÀY THỨ 17: THỨC UỐNG TỐT NHẤT CHO THỜI GIAN MANG BẦU - NƯỚC LỌC

Nước lọc không chỉ giúp giải khát mà còn có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, hỗ trợ việc đào thải chất cặn bã trong cơ thể ra ngoài, có chức năng làm sạch đường ruột.

Ngoài ra, nước lọc còn có thể nhanh chóng hạ thấp axit lactic ứ đọng trong các cơ bắp của cơ thể, giúp bà bầu loại bỏ mệt mỏi, tinh thần sảng khoái.

Bên cạnh đó, nước lọc còn có chức năng điều tiết nhiệt độ cơ thể, có thể hạn chế sự biến động quá lớn của nhiệt độ cơ thể người.

Vì vậy, bà bầu tốt nhất nên dùng nước lọc thay thế các loại đồ uống hàng ngày, nhất là các loại đồ uống có chứa CO^2 và caffein, như vậy sẽ có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

Thông thường, bà bầu có thể uống 1~1,5l nước mỗi ngày, nhưng cần chú ý không được uống nước đun sôi nhiều lần hoặc nước đun sôi đã để quá lâu, cũng không được uống nước chưa đun sôi hoặc nước đã để quá 24 tiếng trong bình giữ nhiệt.

NGÀY THỨ 18: THẠCH HOA QUẢ TỰ LÀM GIÚP BỔ SUNG AXIT FOLIC

Thạch hoa quả không chỉ là món tráng miệng ngon mà còn là món ăn có thể bổ sung axit folic, có lợi cho sự phát triển hệ thống thần kinh của thai nhi thời kì đầu. Bà bầu có thể tự làm để thay đổi không khí một chút.

Cách làm: Bột rau câu hoặc gelatin (siêu thị có bán): Lượng vừa đủ; dùng nước lạnh hòa bột rồi từ từ cho vào nước đang đun sôi, quấy thành dạng hồ. Thêm vào hỗn hợp 2~3 loại hoa quả đã thái lát mỏng mà bạn thích, chia ra các cốc nhỏ, đợi nguội rồi cho vào trong tủ lạnh, thế là xong món thạch hoa quả ngon tuyệt rồi.

NGÀY THỨ 19: SỰ KÌ DIỆU CỦA SỮA BÒ

Sữa bò được mệnh danh là "máu trắng", có hàm lượng dinh dưỡng phong phú, dễ tiêu hóa và hấp thu, hơn nữa giá thành lại rẻ, sử dụng thuận tiện, có thể nói sữa bò là "thực phẩm gần đạt đến độ hoàn mĩ" và là thực phẩm tự nhiên lí tưởng nhất.



Chọn sữa cũng cần có bí quyết. Thông thường, sữa tươi có màu trắng sữa hoặc hơi ngả vàng, có mùi thơm đặc trưng của sữa, không có mùi vị lạ; khi rót ra, sữa chảy đều, không bị lắng cặn, vón cục, cũng không có tạp chất hoặc dị vật, và không dính nhớt.

Protein trong sữa bò chủ yếu bao gồm: Casein, albumin, globulin, lactalbumin; trong số hơn 20 loại axit amin có trong sữa bò, có đến 8 loại cần thiết cho cơ thể người. Chất protein trong sữa bò là protein nguyên chất, tỉ lệ tiêu hóa của nó đạt đến 98%. Chất béo trong sữa là loại chất béo chất lượng cao, tỉ lệ tiêu hóa của nó là 95% trở lên, hơn nữa trong sữa còn có một hàm lượng lớn các vitamin tan trong nước. Đường trong sữa bò là galactose và lactose, là loại đường dễ tiêu hóa và dễ hấp thu nhất. Khoáng chất và các nguyên tố vi lượng trong sữa đều ở trạng thái phân giải, hơn nữa tỉ lệ các loại khoáng chất, đặc biệt là canxi, phốt pho rất thích hợp, dễ tiêu hóa và dễ hấp

thu.

NGÀY THỨ 20: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Tôm nõn xào đậu phụ

CÁCH LÀM: Rửa sạch tôm đã bóc vỏ; ướp cùng một chút rượu, hành hoa, gừng băm nhỏ, xì dầu và bột năng; đậu phụ rửa sạch, xắt miếng vuông. Dùng lửa to xào qua phần tôm, sau đó cho đậu phụ vào, tiếp tục xào cho đến khi chín là được.

CÔNG DỤNG: Đây là món ăn có hàm lượng protein, canxi và phốt pho cao rất có lợi cho bà bầu.

Hoa quả trộn sữa tươi

CÁCH LÀM: Chọn ra 2~3 loại hoa quả mà bạn thích ăn nhất trong số: Chuối, dâu tây, cà chua bi, dưa chuột, táo, lê, đào rửa sạch, bỏ vỏ và hạt, cắt thành miếng vuông khoảng 1 cm, đổ sữa chua vào cho xâm xấp mặt hoa quả, trộn đều lên là được.

CÔNG DỤNG: Bổ sung axit folic, có lợi cho sự phát triển hệ thống thần kinh của thai nhi thời kì đầu.



NGÀY THỨ 21: SỰ THAY ĐỔI ÂM THẦM

Bạn có biết không? Lúc này trứng thụ tinh đã từ ống dẫn trứng của mẹ quay về tử cung, nó chính là tế bào đầu tiên của thai nhi, cũng chính vào lúc này, nó đang tích cực phân bào, một thành hai, hai thành bốn, trở thành một khối tế bào hình cầu (trứng đã thụ tinh lúc này được gọi là phôi).

Lúc này phôi to khoảng 2,5mm, một bộ phận hình thành nên não, các phần còn lại hình thành nên các tổ chức thần kinh khác. Trong vài tuần tới, các tế bào phôi sẽ tiếp tục phân bào với tốc độ chóng mặt, số lượng tế bào cũng tăng lên nhanh chóng, đồng thời từng bước phân hóa thành các tổ chức và cơ quan khác nhau.

Bạn hoàn toàn không thể cảm nhận được tất cả những diễn biến bí mật này, cảm giác buồn nôn rõ rệt phải hai tuần sau mới xuất hiện, điều bạn phải làm bây giờ là sống vui vẻ mỗi ngày, chờ đợi thai nhi dần dần lớn lên.



Rất có thể bây giờ thai nhi đã ở trong bụng của bạn rồi đấy!



PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO DINH DƯỠNG:

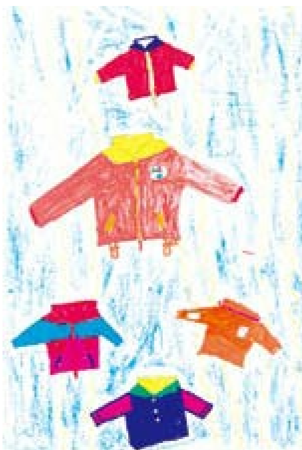
Thai nhi ở trong bụng mẹ nếu nhận được chất dinh dưỡng đầy đủ, sau khi ra đời sẽ có cơ thể khỏe mạnh, trí tuệ thông minh; nếu ngược lại thì sẽ kém phát triển về thể lực và trí tuệ. Sự "thiếu hụt" này sau khi bé ra đời khó mà bù đắp được nữa.

Vì vậy, các bà bầu trong thời gian mang thai nhất định phải hấp thu các chất dinh dưỡng một cách khoa học; protein là vật chất nền tảng cho cơ thể của thai nhi, chất béo là chất dinh dưỡng thiết yếu trong quá trình phát triển đại não của thai nhi, cacbohydrat là trạm năng lượng của thai nhi, vitamin là chất dinh dưỡng không thể thiếu cho sự sống của thai nhi...

BA ÍCH LỢI LỚN CỦA THAI GIÁO DINH DƯỠNG:

1. Tránh tình trạng thai nhi quá to hoặc quá bé. Bà bầu nếu không đảm bảo đủ dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, khiến tỉ lệ trẻ sơ sinh thiếu cân tăng cao. Ngược lại sẽ làm tăng tỉ lệ trẻ sơ sinh thừa cân.

2. Tránh tình trạng xương và răng của thai nhi kém phát triển. Xương và răng của thai nhi sẽ bắt đầu hình thành từ trong tháng thứ hai của thai kì, sau 8 tháng thì bắt đầu tăng tốc độ. Thời kì quyết định hàm răng của con người có vững chắc, đều đặn hay không chính là thời kì thai nhi và thời kì sơ sinh.



Bạn đã chuẩn bị những bộ cánh sặc sỡ như thế này cho bé chưa?

3. Tránh tình trạng thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết cho quá trình phát triển của thai nhi. Bà bầu ăn uống khoa học có thể cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của thai nhi, tránh được hiện tượng sảy thai, đẻ non, thai chết lưu... đảm bảo cho sự phát triển của đại não, đồng thời tích lũy đầy đủ lượng sắt và canxi, tránh các bệnh thiếu máu do thiếu sắt và bệnh gù lưng... cho trẻ sau khi sinh ra.



Tuần thứ tư

Lúc này trứng đã thụ tinh trải qua quá trình phân bào liên tiếp đã trở thành một khối tế bào hình cầu (lúc này trứng đã thụ tinh được gọi là phôi đang đi vào trong tử cung của mẹ), phôi tiếp xúc với nội mạc tử cung, vùi mình vào trong nội mạc tử cung của mẹ và bắt đầu làm tổ trong đó. Chỉ thêm vài ngày nữa thôi, các ống thần kinh của thai nhi bắt đầu hình thành. Thai nhi lúc này chỉ dài khoảng 4mm, nặng chưa đến một gram.

NGÀY THỨ 22: MÔI TRƯỜNG NHÀ Ở

Môi trường nhà ở rất quan trọng đối với cả mẹ và bé, nó có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe, tâm sinh lí của bà bầu. Cho dù điều kiện nhà ở rộng hay chật cũng đều phải chú trọng mấy điểm sau: Màu sắc sáng sủa, đồ dùng trong nhà không nên có các cạnh quá sắc nhọn để tránh làm bà bầu bị thương, nhiệt độ và độ ẩm thích hợp, đủ ánh sáng.

Chỉ khi bà bầu cảm thấy vui vẻ, thai nhi mới vui vẻ.

NGÀY THỨ 23: BÀ BẦU CẦN SINH HOẠT CÓ QUY LUẬT

Bà bầu cần tăng cường thời gian ngủ nghỉ, tránh làm việc quá sức, nhưng cũng phải bảo đảm hàng ngày có vận động cơ thể một cách thích hợp.



Bà bầu thường thích những màu sắc tươi sáng, ngoài ra, ở bên giường nên bố trí thêm một tấm rèm để ngăn bớt gió, tránh bị cảm lạnh.

Thông thường, không ngủ ít hơn tám tiếng mỗi tối, nếu có điều kiện có thể ngủ thêm một lúc buổi trưa. Trước khi đi ngủ cần phải làm vệ sinh sạch sẽ, tốt nhất nên dùng nước ấm ngâm chân, vừa xoa dịu cảm giác mệt mỏi vừa khiến cho tâm trạng thư thái.

Sắp xếp hợp lí thời gian ngủ và thức dậy, nếu có hiện tượng mất ngủ có thể nhờ sự tư vấn của bác sĩ, tìm ra nguyên nhân và hướng giải quyết.

Khi đi ngủ, bà bầu cần chú ý chọn tư thế thích hợp. Tư thế thích hợp nhất cho bà bầu là tư thế nằm nghiêng bên trái, như thế có thể giảm nhẹ áp lực lên động mạch chủ ở bụng do sự xoay phải của tử cung, có lợi cho sự cung cấp máu cho thai nhi, nhưng duy trì mãi một tư thế nằm quá lâu sẽ gây khó chịu cho mẹ, vì vậy có thể chuyển sang nằm nghiêng sang phải, nhưng chủ yếu vẫn là nằm nghiêng sang bên trái.

NGÀY THỨ 24: TÌM HIỂU TÁC DỤNG CỦA THAI GIÁO

Những đứa trẻ sơ sinh đã được tiến hành thai giáo thông qua âm nhạc, ngôn ngữ, vuốt ve, thể thao, ăn uống, môi trường... thường có các đặc điểm nổi bật sau đây:

1. Khả năng ngôn ngữ phát triển, sớm biết nói

Có những đứa bé chỉ 2~3 tháng tuổi đã có thể phát ra các âm a, u, ba, ma... có đứa trẻ chỉ khoảng nửa tuổi đã biết phát ra các âm: Ba, ma, măm..., khi 1 tuổi đã biết nói các câu ngắn khoảng 2~4 từ.

2. Nhạy cảm với âm nhạc, có tài năng thiên bẩm về âm nhạc

Sau khi bé chào đời, khi nghe những bản nhạc đã từng được nghe lúc còn ở trong bụng mẹ là bé sẽ tỏ ra vô cùng thích thú, đồng thời cử động cơ thể theo nhịp điệu của bản nhạc.

3. Hành vi tâm lí lành mạnh, tâm trạng ổn định

Thường xuyên cười toe toét, rất hoạt bát, đáng yêu, đêm xuống có thể ngủ say, rất ít quấy khóc. Phần lớn các cặp cha mẹ đều phản ánh rằng trẻ dễ nuôi, suốt ngày ở bên cạnh một đứa trẻ cười khanh khách, cảm giác thật tuyệt vời.

4. Khả năng vận động phát triển

Bé có thể ngẩng đầu, lật người, ngồi, bò, đứng, đi nhanh hơn các đứa bé cùng lứa tuổi, động tác nhanh nhẹn, nhịp nhàng.

5. Các động tác đòi hỏi sự tỉ mỉ của tay cũng phát triển

Các khả năng cầm, nắm, vỗ, đánh, lắc, véo, lồng, vẽ... của tay phát triển mạnh.

6. Hứng thú học tập

Thích nghe nhạc, kể chuyện, đọc sách, viết chữ, khả năng học tập tốt.

Nói tóm lại, trẻ con bẩm sinh đã rất thông minh, đều là "thiên tài" học tập, chỉ cần tạo ra một môi trường giáo dục lành mạnh cho trẻ, cung cấp nguồn thông tin phong phú, tiến hành giáo dục cảm giác toàn diện trong cuộc sống, thì trẻ sẽ phát triển khỏe mạnh, thông minh và vui vẻ.



Sự vuốt ve của người bố tương lai vô cùng cần thiết, bà bầu và thai nhi sẽ vô cùng thích thú.

NGÀY THỨ 25: DUY TRÌ MỐI QUAN HỆ VỢ CHỒNG HÒA HỢP

Tình cảm hòa hợp là tiền đề của hạnh phúc gia đình, cũng là một yếu tố quan trọng của ưu sinh và thai giáo. Vợ chồng có hòa thuận, vui vẻ thì trứng đã thụ tinh mới có thể phát triển tốt, bé sinh ra mới khỏe mạnh và thông minh. Nếu hai vợ chồng bất hòa, bà bầu ở trong trạng thái căng thẳng, lo âu, u uất trong thời gian dài, các hoạt động của trung khu thần kinh cao cấp của vỏ não sẽ gặp trở ngại, đồng thời gây ảnh hưởng trực tiếp đến thai nhi.

Do vậy, trong thời gian mang thai, hai vợ chồng nên tôn trọng, thông cảm, kiên nhẫn lắng

nghe ý kiến của nhau; bình tĩnh, lí trí nhìn nhận, giải quyết mâu thuẫn đôi bên.



Một nội dung thai giáo quan trọng dành làm cô giáo ạ! cho ông bố tương lai là chăm lo cho tâm trạng của bà bầu, có thể kể nhiều chuyện vui cho bà bầu nghe; bà bầu vui vẻ thì thai nhi mới khỏe mạnh.

NGÀY THỨ 26: TÂM TRẠNG BÀ BẦU TỐT, THAI GIÁO CÀNG HIỆU QUẢ

Rất nhiều chuyên gia đã nghiên cứu nhiều lần và chứng minh rằng, tâm trạng của bà bầu tốt hay xấu có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của thai nhi. Do vậy, bà bầu hãy thường xuyên đọc chuyện cười, thai nhi thích nhất là mẹ cười đấy.

ĐÂY Ạ

Bé Kibi là đứa trẻ hết sức nghịch ngợm, thường làm bẩn chân tay mình mẩy. Một hôm, thấy bé quậy phá, bà mẹ cầm cây thước lên dọa đánh. Kibi thiểu não chùi tay vào quần rồi đưa ra. Bà mẹ nhìn kĩ bàn tay bé bảo:

- Nếu con tìm được cho mẹ cái bàn tay nào bẩn hơn, mẹ sẽ không đánh.

Kibi giơ tay trái ra:

- Đây ạ, bàn tay này bẩn hơn ạ.

XẤU XÍ SẼ LÀM GÌ

Trong lớp học, cô giáo hỏi Enna:

- Ước mơ của em sau này là gì, Enna?

- Thưa cô, nếu lớn lên xinh đẹp em sẽ làm diễn viên điện ảnh hay người mẫu, còn nếu xấu xí thì em sẽ làm cô giáo ạ!

NGÀY THỨ 27: VẼ MỘT BỨC CHÂN DUNG CHO BÉ

Tháng đầu tiên loáng một cái đã sắp hết rồi, mặc dù có thể bạn vẫn chưa biết bé yêu đã có mặt trên thế giới này, nhưng có thể trong lòng bạn đang vô cùng kì vọng, hãy viết ra những nguyện vọng tốt đẹp bạn mong muốn, hoặc vẽ ra một bức chân dung bé yêu dựa trên tưởng tượng của bạn.

Bé trông như thế nào nhỉ? Đôi mắt của bé sẽ giống bố hay giống mẹ? Khi cười sẽ nheo nheo lại giống bố chăng?

Hãy tự tay vẽ ra nụ cười của bé, để thai nhi có thể cảm nhận được tình yêu thương nồng nàn và kì vọng của mẹ đối với bé.



Cho dù bạn có yêu con mèo của mình đến thế nào đi chăng nữa, lúc này, vì sự an toàn của em bé, tốt nhất bạn nên tạm thời tránh xa mèo nhé.

NGÀY THỨ 28: TẦM QUAN TRỌNG CỦA NGƯỜI CHA TRONG THAI GIÁO

Kết quả nghiên cứu mới nhất cho thấy: Thai giáo không nên chỉ do một mình người mẹ thực hiện, sự tham gia của người cha tương lai cũng vô cùng quan trọng. Nhà khoa học người Anh thông qua nghiên cứu khả năng thính giác của thai nhi đã đưa ra kết luận: Thai nhi dễ dàng tiếp nhận những âm thanh có tần số thấp. Họ cho các thai nhi từ 8 tháng tuổi nghe những bản nhạc vui có âm thấp trầm, thấy thai nhi hoạt động mạnh hơn. Những thai nhi này sau khi được sinh ra, chỉ cần nghe những bản nhạc có giọng nam trầm là ngừng quấy khóc và mỉm cười.

Các chuyên gia ưu sinh ở Mỹ cho rằng, thai nhi rất thích giọng nói và sự vuốt ve của người bố. Sau khi vợ có thai, các ông bố tương lai nên thỉnh thoảng nói chuyện, hát, còn có thể vuốt ve thai nhi qua bụng vợ, thai nhi có thể có những phản ứng tích cực với sự di chuyển bàn tay của bố. Nói tóm lại, người mẹ không thể thay thế những thông tin mà người cha tương lai truyền đến cho thai nhi.



TÌM HIỂU VỀ THÁI GIÁO MÔI TRƯỜNG:

Thai giáo môi trường: 6 tháng trước khi chuẩn bị có con, vợ chồng nên bắt đầu học các kiến thức an toàn và vệ sinh môi trường để tạo ra môi trường thuận lợi, an tâm dưỡng thai.

NÓI "BYE BYE" VỚI ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG

Bà bầu nên tránh xa hoặc hạn chế sử dụng điện thoại di động để tránh tình trạng thai nhi bị dị dạng. Có rất nhiều nghiên cứu đã cho thấy, khi kết nối, điện thoại sẽ sản sinh bức xạ còn cao hơn cả khi nói chuyện qua điện thoại, do vậy khi kết nối điện thoại, cần tránh đưa sát vào tai để hạn chế lượng bức xạ. Các bà bầu cần đặc biệt chú ý, không đặt điện thoại ở trước ngực.

TRÁNH XA TIVI, LÒ VI SÓNG VÀ MÁY TÍNH

Trong các gia đình hiện nay đều có rất nhiều đồ điện gia dụng, mặc dù chúng có thể mang lại sự tiện nghi cho cuộc sống của chúng ta nhưng cũng gây nguy hại lớn cho con người. Các bà bầu cần đặc biệt chú ý, trong thời gian mang thai, sử dụng đệm sưởi dễ gây sảy thai hoặc dị tật cho thai nhi; các bức xạ vi sóng ở lò vi sóng dễ gây tử vong cho thai nhi; xem ti vi hoặc sử dụng máy vi tính trong thời gian dài có thể gây ảnh hưởng không tốt đến tâm sinh lí của thai nhi.

TRÁNH XA CÁC CHẤT KHÍ ĐỘC HẠI

Nếu như nhà mới xây xong, hàm lượng các chất độc hại như phocmandehit, benzen, amoniac, radon... còn rất cao. Những chất khí độc hại này có thể gây bất lợi cho sự phát triển của thai nhi, có thể dẫn đến dị tật thai nhi, nghiêm trọng hơn có thể khiến thai nhi mắc bệnh thiếu máu hoặc máu trắng.

Ngoài ra, trong khí thải xe hơi có hàm lượng chì rất cao, vì sự phát triển khỏe mạnh của em bé, bà bầu cần tránh đi bộ ở vỉa hè hay những nơi có lượng xe cộ qua lại đông đúc.

TRÁNH XA CHÓ, MÈO

Bà bầu cần phải tránh xa các con vật nuôi như chó, mèo, tốt nhất không nên nuôi vật nuôi ở trong nhà. Bởi vì trong lớp lông và phân của động vật có các loại kí sinh trùng như Toxoplasma gondii, có thể gây nhiễm trùng nhau thai, gây sảy thai, thai chết lưu, thai nhi bị dị dạng (các loại dị dạng thường gặp là: Não úng thủy, không có não hoặc không có mắt, não, gan)...





Tháng thứ 2

TẬN HƯỞNG NIỀM VUI - MANG THAI VUI VẺ

Trong tháng này, ngoại hình của bạn không mấy thay đổi, người khác rất khó nhận ra bạn đã có bầu, nhưng trong cơ thể bạn đang diễn ra một sự thay đổi vô cùng lớn, ở trong tử cung, thai nhi đang phát triển với tốc độ nhanh chóng... Còn bạn, trong giai đoạn này đã bắt đầu cảm nhận được những thay đổi nho nhỏ trên cơ thể mình.

Bây giờ, tâm trạng của bạn có thể ảnh hưởng trực tiếp đến hệ thống thần kinh của thai nhi, vì vậy ngay lúc này, vì bé yêu, bạn nhất định phải hạnh phúc, có như vậy bé yêu mới vui vẻ được.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG ĐỜI SỐNG SINH HOẠT THÁNG NÀY

1. Hạn chế tối đa đến những nơi đông người, để tránh mắc các bệnh truyền nhiễm.

2. Dùng thuốc an toàn: Tuyệt đối không sử dụng thuốc bừa bãi, khi dùng thuốc nhất định phải có sự cho phép của bác sĩ, không tiếp xúc với những chất kích thích hoặc chất độc hóa học, tránh gây ra những tổn thương không thể cứu vãn cho phôi thai đang trong giai đoạn phân kì.

3. Đề phòng sảy thai: Tránh làm việc quá sức hoặc đi du lịch đường dài, tránh các hoạt động mạnh hoặc công việc nặng nhọc, tránh các động tác chèn ép lên vùng bụng.



Tuần thứ năm

Hạt giống sinh mệnh đã được gieo vào bên trong cơ thể bạn rồi đấy, bé yêu đến trong sự chờ đợi của bạn đúng không nào? Vậy thì chắc chắn từ giai đoạn rụng trứng, bạn đã rất để ý đến sự thay đổi của cơ thể mình và nôn nóng chờ đợi sự xuất hiện của bé yêu, chờ đợi cuộc sống của một gia đình có ba người.

Quả nhiên, cơ thể bạn bắt đầu có sự thay đổi, có dấu hiệu của việc mang thai.

NGÀY THỨ 29: BẠN BIẾT KHÔNG, BẠN SẮP LÀM MẸ RỒI

Lúc này người mẹ sẽ phát hiện "người bạn thân" hàng tháng vẫn đến đúng hẹn bỗng nhiên mất tích, hơn nữa bạn còn thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, muốn ngủ, ngay cả ban ngày cũng trở nên lười nhác, nhiều lúc còn xuất hiện cảm giác buồn nôn, nôn ọe, tâm trạng cũng thay đổi thất thường, lúc mưa lúc nắng, chẳng có dấu hiệu báo trước gì cả... Nếu bạn có những dấu hiệu này, vậy thì chúc mừng nhé, rất có thể bạn sắp được làm mẹ rồi, hãy mau mau đến bác sĩ kiểm tra, một mầm sống đang âm thầm phát triển trong cơ thể bạn rồi đấy.

NGÀY THỨ 30: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Canh trứng gà mộc nhĩ



CÁCH LÀM: 50 gr thịt nạc rửa sạch, thái sợi; 1 quả trứng gà đánh bông; 50gr cải bó xôi, 5gr mộc nhĩ ngâm nở, xắt miếng; 25gr măng khô thái sợi. Đổ nước hầm xương vào nồi đun sôi lên, cho thịt nạc, tôm khô, mộc nhĩ, măng, cải bó xôi vào; nêm muối và xì dầu cho vừa ăn, canh sôi trở lại thì đổ trứng đã đánh bông vào nồi, nêm thêm chút bột ngọt, dầu vừng vào cho vừa miệng.

CÔNG DỤNG: Màu canh bắt mắt, hàm lượng dinh dưỡng phong phú, giúp bồi bổ dinh dưỡng cho bà bầu, thúc đẩy sự phát triển của thai nhi.

Canh sườn nấu đậu tương

CÁCH LÀM: 100 gr đậu tương, đãi sạn, rửa sạch và ngâm trong nước ấm cho mềm; 250gr sườn lợn chặt thành miếng nhỏ. Cho xương sườn vào nồi áp suất, đổ vào một lượng nước vừa đủ, vặn to lửa đun sôi rồi cho đậu tương vào nồi, đậy vung lại, chuyển sang lửa nhỏ, hầm khoảng 3 tiếng, nêm gia vị sao cho vừa miệng là được.

CÔNG DỤNG: Có lợi cho sự phát triển não bộ của thai nhi, đồng thời có tác dụng ngăn ngừa và điều trị bệnh mất ngủ, suy nhược thần kinh, đãng trí, mệt mỏi vì hoạt động trí não quá nhiều...



NGÀY THỨ 31: BÀI HÁT THIẾU NHI "CON CHIM VÀNH KHUYÊN"

Có con chim vành khuyên nhỏ,
Dáng trông thật ngoan ngoãn quá
Gọi dạ bảo vâng, lễ phép ngoan nhất nhà.
Chim gặp bác chào mào, chào bác
Chim gặp cô sơn ca, chào cô
Chim gặp anh chích choè, chào anh
Chim gặp chị sáo nâu, chào chị.
Có con chim vành khuyên nhỏ
Sắc lông mượt như tơ óng,
Gọn gàng đẹp xinh cũng giống như chúng mình.



NGÀY THỨ 32: MẸ ĐỌC TẢN VĂN

Mặt trăng

Juana de Ibarbourou

Mặt trăng tối nay vừa tròn vừa sáng, lại nằm đúng trên miệng giếng, chiếu những ánh sáng bàng bạc xuống miệng giếng đen sì. Lúc này, người nông dân đang tranh thủ có ánh trăng sáng để tưới cây. Chúng tôi chưa bao giờ bỏ lỡ cảnh tượng này, bởi vì cảnh vườn quả và vườn hoa vào đêm trăng sáng như thế này đẹp không gì sánh bằng, làn nước giếng trong mát khiến cho những bông hoa mang vẻ đẹp làm bình lặng tâm hồn người. Con trai tôi phát hiện ra ánh trăng dưới giếng trước tiên. Chúng tôi khom người cúi xuống thành giếng bám đầy rêu và những cây dương xỉ, nhìn vào bên trong, chỉ mong có thể thò tay chạm vào "đồng tiền vàng" hiện ra dưới mặt nước được tạo ra bởi chính ánh trăng kì diệu. Nhưng nghe thấy tiếng guốc mộc chói tai của ông lão làm vườn, chúng tôi đành phải tránh xa miệng giếng.

"Juana phải gánh nước tưới cây rồi..."

Ông lão làm vườn tháo sợi dây thừng ra, chậm rãi kéo cái gầu đựng nước lên rồi đưa vào miệng giếng. Chúng tôi liền hồ hởi đưa mắt nhìn xuống miệng giếng lần nữa. Gầu đựng nước đã được kéo lên rồi, bên trong đầy tràn nước và ánh trăng lấp lánh. Nước giếng rất trong, mặt nước sóng sánh những gợn sóng vàng, giữa những gợn sóng vàng còn xen lẫn những gợn sóng bạc. Mặt trăng dưới giếng biến mất rồi, chỉ còn vô số những tia sáng đang lay động. Dần dần, những tia sáng trắng lại tụ lại thành một đồng tiền vàng dưới mặt nước.

NGÀY THỨ 33: ĂN CHUA ĐÚNG CÁCH

Bà bầu nên ăn chua đúng cách, có thể chọn các loại hoa quả và rau xanh tươi như: Cà chua, quýt, lựu, nho, táo xanh... như vậy vừa có thể cải thiện được chức năng đường ruột, vừa có thể kích thích sự thèm ăn, tăng cường dinh dưỡng, có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

Tuy nhiên, bà bầu không nên ăn các loại dưa muối, những loại thực phẩm này mặc dù có vị chua nhưng gần như đều đã mất hết các chất dinh dưỡng như: protein, vitamin, khoáng chất, đường... hơn nữa các loại dưa muối thường có chứa chất gây ung thư, ăn quá nhiều không có lợi cho bà bầu và thai nhi.

Ngoài ra, không được ăn quả táo mèo tươi hoặc khô, bởi vì trong táo mèo có chất kích thích tử cung co bóp, có thể gây sảy thai hoặc đẻ non, nhất là với những phụ nữ mang thai ba tháng đầu, những người có tiền sử sảy thai, đẻ non càng không nên ăn.

NGÀY THỨ 34: NHẬT KÍ THAI GIÁO

Mặc dù đã xác định là đang mang thai nhưng hiện giờ bụng của bạn vẫn chưa hề to lên, có thể vẫn chưa cảm nhận rõ ràng sự tồn tại của bé. Để có thể nhận thức và cảm giác đầy đủ về "thai kì", bạn hãy thử bắt đầu viết "Nhật kí thai giáo" để giao lưu với thai nhi: "Hôm nay đã xảy ra những chuyện gì?", "Thai giáo nên tiến hành như thế nào?", "Chọn cách sinh nở nào là tốt nhất đây?"... Bạn có thể viết nhật kí về nội dung thai giáo hàng ngày bao gồm: Ngày tháng, thời tiết, tuần thai, tình trạng sức khỏe của mẹ, kết quả kiểm tra thai kì, sự thay đổi của thai nhi (ví dụ ngày thai máy, số lần máy) cùng với kế hoạch mang thai và sinh nở sau này... cho dù chỉ viết vài dòng thôi cũng được, chỉ cần bạn chăm chỉ ghi chép lại, sau này bạn sẽ có một cuốn nhật kí cực kì ý nghĩa đấy.

NGÀY THỨ 35: TRÍCH ĐOẠN THƠ "NÒNG NỌC TÌM MẸ"

Đầu thì tròn lông lốc
Đuôi dài nhọn phía sau
Lũ nòng nọc rủ nhau
Lượn bơi đi tìm mẹ.
Chúng từ khi tấm bé
Đã biết mặt mẹ đâu
Nên bỡ ngỡ lau chau
Gặp ai cũng dò hỏi.


Mẹ ơi, mẹ ơi, mẹ là mẹ của chúng con ư?



TÌM HIỂU VỀ THAI GIÁO BẰNG ÂM NHẠC

Sau khi xác định được mình đã có thai, bà bầu có thể bắt đầu thai giáo bằng âm nhạc cho thai nhi rồi.

Khi nghe nhạc, toàn thân phải thả lỏng, tư thế nửa nằm nửa ngồi, tay đặt lên bụng, chú ý hoạt động của thai nhi, đồng thời lắng tai nghe tiếng nhạc du dương, lúc này hãy nằm yên lặng để tiếng nhạc đưa tâm hồn bạn bay xa.

Chú ý: Hàng ngày nên nghe nhạc vào thời gian cố định, như thế có lợi cho trí nhớ của thai nhi. Âm lượng khoảng 45~55 decibel, mỗi ngày nghe 1~2 lần, mỗi lần không quá 20 phút.

LỰA CHỌN NHẠC THAI GIÁO NHƯ THẾ NÀO?

Thai giáo bằng âm nhạc bắt buộc phải có sự lựa chọn và thiết kế chuyên nghiệp. Bà bầu nên nghe những bản nhạc nhẹ có tiết tấu dịu dàng, du dương. Những bản nhạc giật mạnh, đặc biệt là nhạc rock, nhạc nhảy... đều không thích hợp. Nhạc dùng để thai giáo nên có tần số, tiết tấu, độ mạnh và trong phạm vi decibel cho phép.

ĐIỀU BÍ MẬT CỦA PROTEIN



Protein có vai trò cực kì quan trọng đối với sự phát triển của con người. Nó là cơ sở vật chất cho tất cả sự sống, là thành phần quan trọng cấu thành nên tế bào cơ thể, là nguyên liệu chủ yếu để duy trì và thay thế các tổ chức cơ thể người. Trong tóc, da, cơ bắp, xương cốt, nội tạng, máu của con người đều có chứa protein.

Ví dụ: Sự tăng trưởng của tế bào não trải qua hai giai đoạn đỉnh cao: Thứ nhất là giai đoạn thai nhi 3 tháng đầu; thứ hai là giai đoạn bé được 1 tuổi sau khi sinh. Protein là chất dinh dưỡng thiết yếu cho sự phát triển của đại não, đặc biệt là trong giai đoạn trẻ từ 0~6 tháng tuổi, là thời kì tế bào não tăng trưởng với tốc độ nhanh chóng, vì vậy để sinh ra một em bé khỏe mạnh, người mẹ nhất định phải đảm bảo hấp thu đầy đủ protein.



Tuần thứ sáu

Tim thai bắt đầu đập có quy luật, phôi thai mặc dù chỉ to bằng nhân quả thông, khoảng 2~4mm nhưng các cơ quan chủ yếu trong cơ thể như thận và tim đã hình thành, các ống thần kinh bắt đầu liên kết đại não và tủy sống.

Bà bầu bắt đầu xuất hiện các dấu hiệu mang thai rõ rệt, cơ thể cũng có những thay đổi.

NGÀY THỨ 36: YOGA CHO BÀ BẦU - LUYỆN TẬP PHẦN VAI

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

1. Nhẹ nhàng quỳ xuống thảm, hai vai song song với mặt đất, đồng thời xương cột sống vuông góc với mặt đất. Hai tay giơ song song, các ngón tay đặt lên phần vai.

2. Hít vào, từ từ giơ cao khuỷu tay, khiến cho xương bả vai chuyển động hướng lên trên, cánh tay áp chặt vào mang tai, giữ nguyên tư thế.

3. Hai khủy tay chạm nhau ở trước ngực, thở ra, từ từ hướng ra sau, quay ngược bả vai để mở rộng lồng ngực. Khi kết thúc động tác, khủy tay từ từ hạ xuống, tiếp tục chạm vào ngực.







THỜI GIAN

Làm các động tác theo hướng ngược lại; thực hiện lặp đi lặp lại 5~10 lần.

CÔNG DỤNG

Đối với những bà bầu đi làm, động tác này bổ trợ hoạt động vai, cánh tay, lưng, xương bả vai và các nhóm cơ, nó là tư thế thả lỏng, có thể cải thiện tuần hoàn máu ở nửa thân trên, xoa dịu cảm giác mệt mỏi, tránh hiện tượng tích tụ mỡ ở nửa thân trên.

NGÀY THỨ 37: BÀ BẦU CẦN THẬN TRỌNG KHI VẬN ĐỘNG

Để an toàn, bà bầu không nên tham gia các môn thể thao như: Chạy bộ, cử tạ, bóng rổ, đá bóng, cầu lông, bóng bàn...Những môn thể thao này làm tiêu hao nhiều sức lực, các động tác có biên độ lơn như uỡn lưng, gập người, nhảy cao... dễ gây chấn thương hoặc đẻ non.

Ngoài ra, bà bầu không nên xách vật nặng, không được ngồi xổm, đứng hoặc khom lưng quá lâu. Những động tác này có thể gây áp lực lên vùng bụng, gây lao lực, dẫn đến sảy thai hoặc đẻ non.

Với những phụ nữ thường xuyên đi xe đạp, sau khi có thai khoảng 6 tháng, tốt nhất không nên đi xe đạp nữa để tránh gây ra những chấn thương không đáng có khi lên, xuống xe.

NGÀY THỨ 38: ĐẢM BẢO NGỦ NGHỈ ĐẦY ĐỦ

Thèm ngủ là một hiện tượng sinh lí bình thường trong thời kì đầu mang thai, nếu bà bầu cảm thấy tinh thần không tỉnh táo, thường xuyên buồn ngủ thì không cần quá lo lắng, bởi vì chuyện này hết sức bình thường.

Trong thời kì này, nhất định phải đảm bảo giấc ngủ đầy đủ, bởi vì sau khi có thai, sự trao đổi chất cơ bản tăng cường, hệ thống nội tiết thay đổi, cần tiêu hao nhiều năng lượng hơn. Ngoài ra, trong thời gian này, bà bầu cũng nảy sinh tâm lí lo lắng, áp lực về tinh thần tăng lên, vì vậy những giấc ngủ ngon và thư thái là thứ vô cùng quan trọng.

NGÀY THỨ 39: MẸ ĐỌC THƠ VĂN XUÔI

Bắt đầu

Tagore

"Con từ đâu đến hả mẹ? Mẹ mang con ở đâu về thế?", đứa bé hỏi mẹ.

Người mẹ ôm chặt đứa con vào lòng, miệng mỉm cười mà mắt ngân ngấn lệ:

"Con từng được mẹ coi là tâm nguyện và giấu kĩ trong lòng, con yêu ạ!"

"Con từng tồn tại trên con búp bê đất mà mẹ chơi thuở ấu thơ; mỗi sáng thức dậy mẹ lại dùng bùn nặn lên thần tượng của mình, lúc ấy bức tượng mà mẹ cứ phá rồi lại nặn chính là con đấy!"

"Con từng sống trong tất cả hi vọng và tình yêu của mẹ, sống trong sinh mệnh của mẹ, sống trong sinh mệnh của bà ngoại"

"Khi mẹ là con gái, trong lòng mẹ có nghìn bông hoa bừng nở, con giống như bông hoa thơm ngát nhất"

"Sự mềm mại và êm dịu của con đã nở hoa trong tuổi thanh xuân của mẹ, giống như một tia sáng chiếu rọi lúc mặt trời còn chưa mọc".

"Đứa con cưng của Thượng Đế, cặp anh em song sinh của bình minh, con phiêu bạt từ thế giới của sự sống, cuối cùng dừng lại bên mẹ"

"Khi mẹ chăm chú nhìn ngắm khuôn mặt con, cảm giác thiêng liêng đã bao trùm lấy mẹ, con đã thuộc về mẹ."

"Vì sợ mất con, mẹ đã ôm con thật chặt trong lòng. Thứ phép thuật gì đã đưa báu vật của thế giới đến tay mẹ vậy nhỉ?"

NGÀY THỨ 40: THAI GIÁO, NGƯỜI CHA TƯƠNG LAI CẦN LÀM GÌ?

Chúng ta đã biết trong quá trình mang thai, tâm trạng của người mẹ vui vẻ trực tiếp ảnh hưởng tích cực đến thai nhi. Nhưng vai trò của các ông bố tương lai cũng vô cùng quan trọng, bởi vì sự thân mật giữa hai vợ chồng có thể khiến tâm lí của người mẹ vui vẻ, mang lại hỗ trợ tích cực cho việc thai giáo. Sự tham gia của người cha vào quá trình thai giáo và sinh nở có thể giúp trẻ phát triển toàn diện về cả tâm và sinh lí.

GIÚP VỢ XÓA BỎ TÂM LÍ CĂNG THẲNG

Mang thai đem đến sự thay đổi về tâm và sinh lí cho người phụ nữ, tâm trạng của họ lúc này dễ bị biến động, người chồng cho dù có bận rộn đến đâu cũng cần quan tâm, chăm sóc vợ chu đáo, giúp người vợ thoát ra khỏi tâm lí thấp thỏm, bất an, và có được cảm giác hạnh phúc, vui vẻ. Ông bố tương lai cũng cần vui vẻ, cởi mở, chủ động gánh vác việc nhà cùng vợ, tránh cho người vợ cảm thấy quá mệt mỏi với công việc gia đình; người chồng nên làm tốt vai trò "hậu cần" và đảm bảo thời gian ngủ nghỉ đầy đủ cho vợ.

TẠO RA MÔI TRƯỜNG THAI GIÁO HOÀN HẢO

Nên sắp xếp cho bà bầu tránh xa môi trường ô nhiễm và ồn ào, thường xuyên đưa vợ đến những nơi có không khí trong lành, có cảnh đẹp để đi dạo, nghỉ ngơi; tạo điều kiện cho đời sống văn hóa tinh thần của người vợ thêm phong phú, cùng nhau thưởng thức các tác phẩm văn hóa nghệ thuật, cùng thưởng thức những bản nhạc du dương, còn có thể cùng khiêu vũ những điệu nhẹ nhàng, mang lại tâm trạng vui vẻ, ổn định cho bà bầu. Tránh để bà bầu có tâm lí không tốt như: Hoảng sợ, buồn bã, lo lắng. Không xem các loại phim hành động, bạo lực và sắc dục.

HỌC HỎI CÁC LOẠI KIẾN THỨC, CHỦ ĐỘNG THAM GIA THAI GIÁO

Người cha tương lai cần làm tốt nhiệm vụ thai giáo bằng đối thoại, ghi nhớ nhật kí thai

giáo. Đồng thời, bố cũng cần học cách đếm số lần thai máy, nghe tim thai, đo độ cao thấp của tử cung, chu vi vòng bụng và tìm hiểu tình trạng phát triển của thai nhi.

Khi vợ có thai, người chồng nên cùng vợ tiến hành thai giáo. Phương pháp đơn giản nhất là kiên trì nói chuyện với thai nhi hàng ngày.

Ví dụ: Có thể nói với thai nhi rằng: "Con yêu, bố là bố của con, bố sẽ nói chuyện với con hàng ngày, bố sẽ kể cho con nghe những chuyện tốt đẹp ở thế giới bên ngoài này nhé!" Khi kết thúc cuộc nói chuyện, cần cổ vũ thai nhi: "Con yêu học tập chăm chỉ lắm, con đúng là một em bé thông minh!"



NGÀY THỨ 41: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cháo gạo nếp hạt sen

CÁCH LÀM: 50gr hạt sen, ngâm nước ấm, bỏ tâm, rửa sạch; 100gr gạo nếp, vo đãi sạch, ngâm 1~2 tiếng trong nước sạch; cho hạt sen, gạo nếp và một lượng nước thích hợp vào trong nồi, đặt lên bếp, nấu thành cháo, nêm một chút đường cho vừa miệng là được.

CÔNG DỤNG: Thanh tâm dưỡng thần, kiện tì hòa vị, ích thận, bà bầu có thể dùng món này để an thai.

Cháo thập cẩm

CÁCH LÀM: 200gr kê; 100g gạo tẻ vo sạch; 50gr đậu xanh đãi sạch, ngâm nửa tiếng trong nước; 50gr táo đỏ; 50gr lạc; 50gr nhân hạch đào; 50gr nho khô rửa sạch. Cho đậu xanh vào trong nồi, đổ thêm một chút nước, đun sôi khoảng bảy phút cho chín rồi đổ thêm nước vào nồi, cho các nguyên liệu khác vào, thêm chút đường đỏ rồi khuấy đều, sau khi sôi lên thì vặn nhỏ lửa để nấu cho nhuyễn.



CÔNG DỤNG: Có hàm lượng dinh dưỡng phong phú, vị ngon ngọt vừa miệng, rất giàu hợp chất carbohydrate và vitamin nhóm B, là món cháo lí tưởng cho bà bầu.

NGÀY THỨ 42: TRUYỆN CƯỜI TRẺ CON

Hãy cùng nghe những câu chuyện cười của trẻ con nhé, những câu nói ngây thơ và vô cùng đáng yêu này sẽ khiến cho tâm trạng của bạn tốt hơn đấy!

TRẺ CON THỜI NAY

Trong nhà trẻ, ba cậu bé cùng ngồi bô cạnh nhau. Chợt một cậu bé hỏi cậu bạn ngồi bên:

- Đằng ấy mấy tuổi?

- Bốn tuổi.

Hài lòng, cậu ta quay sang hỏi cậu kia:

- Thế còn đằng ấy mấy tuổi?

- Thế bạn có thích con gái không?

- Không.

- Ồ, thế nghĩa là chú em mới ba tuổi.

BÀ KHÔNG BIẾT GÌ

Bà dẫn hai cháu đi sở thú, đến trước chuồng cò, bà nói:

- Đây là những con cò, chúng thường mang trẻ con đến các gia đình.

Hai đứa nhỏ thì thầm với nhau:

- Mình có nên nói sự thật cho bà biết không, hay cứ để bà tin là như vậy?

VÔ LÍ

Người bố vừa đánh cậu con trai vừa hỏi:

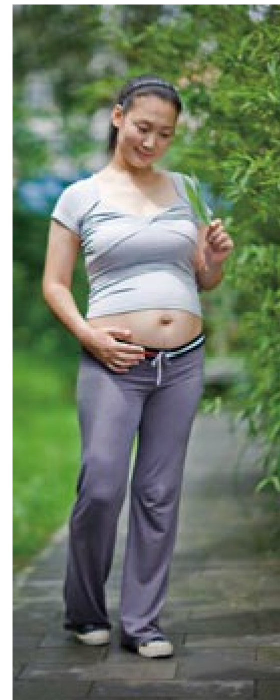
- Thế con có biết vì sao bố đánh con thế này không?

Đứa con bật khóc nức nở:

- Thật là vô lý. Ngay cả bố cũng không biết lý do, vậy mà bố cứ đánh con...

NGÀY THỨ 43: THƯỞNG THỨC LỚP THAI GIÁO DỰ BỊ DÂN CA "HOA THƠM BƯỚM LƯỢN"

Ấy hoa tôi là này ới hoa thơm
Ố tình là con bướm lượn
Ố tình là con bướm dạo là (y)
Bớ cái duyên có a ru hời
Ơ hỡi bớ cái duyên có a ru hời
Bướm lượn là bướm ôi a nó bay (y)
Bướm dạo là bướm ôi a nó bay (y)
Nước trong tôi là này nước trong xanh
Ố tình là con cá lặn
Ố tình là con cá lội là (y)
Bớ cái duyên có a ru hời
Ơ hỡi bớ cái duyên có a ru hời
Cá lặn là cá ối a cắn câu (y)
Cá lội là cá ối a cắn câu (y).







TÌM HIỂU VỀ THAI GIÁO VẬN ĐỘNG

Thai giáo vận động đề cập đến việc bà bầu tập luyện thể dục thể thao thích hợp, giúp thúc đẩy sự phát triển của đại não và cơ bắp của thai nhi, có lợi cho thai kì khỏe mạnh và sinh nở dễ dàng.

Đi bộ là môn thể thao thích hợp nhất cho bà bầu. Buổi sáng đi dạo trong công viên trong không khí trong lành, có lợi cho sự cải thiện và điều tiết chức năng của trung khu hệ thống thần kinh và vỏ não, lại có thể tăng cường sức đề kháng, có tác dụng phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe, có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

CÁC VẤN ĐỀ TÂM LÍ BÀ BẦU DỄ GẶP PHẢI

1. Lo lắng quá mức

Có một số bà bầu thiếu kiến thức khoa học về việc mang thai, tâm lí thường rất mâu thuẫn, vừa vui lại vừa buồn. Những phụ nữ này thường hoài nghi khả năng sinh nở của bản thân, lo lắng không biết thai nhi có phát triển bình thường không, đồng thời tránh xa mọi loại thuốc.

2. Phản ứng thai nghén

Phản ứng thai nghén xảy ra là do yếu tố cơ thể và tâm lí cùng đồng thời gây nên. Nhưng các bác sĩ phát hiện, buồn nôn và nôn ọe trong thời gian mang thai có quan hệ mật thiết đến yếu tố tâm lí. Nếu bà bầu cảm thấy ghét việc có thai, đại đa số thường có hiện tượng nôn ọe, trọng lượng cơ thể cũng giảm đi; nếu tâm lí bà bầu thay đổi quá lớn, hiện tượng nôn ọe sẽ còn nghiêm trọng hơn, thậm chí còn kéo theo các phản ứng khác.

3. Tâm lí căng thẳng

Có một số bà bầu và người thân có tâm lí quá nôn nóng, cộng thêm sự lo lắng đến các vấn đề như nhà ở, thu nhập, cách chăm sóc trẻ con... khiến cho tinh thần thường xuyên rơi vào tình trạng căng thẳng.

Những trạng thái tâm lí không tốt trên có thể gây ra tình trạng tinh thần bất ổn ở bà bầu, nghiêm trọng hơn có thể có các dấu hiệu bệnh lí thần kinh. Vì vậy sau khi có thai, bà bầu cần cố gắng sống cởi mở, nghĩ thoáng, không so đo. Người chồng và những người thân trong gia đình cần hạn chế, không để cho bà bầu bị kích thích tâm lí quá nhiều, không nên nói ra những lời khiến bà bầu suy diễn lung tung, giúp bà bầu duy trì trạng thái tâm lí tốt nhất.





Tuần thứ bảy

Trong tuần này, thai nhi ở trong thời kì phân bào với tốc độ chóng mặt, cao gấp đôi so với tuần trước. Lúc này thai nhi đã dài khoảng 6~10mm, bằng một hạt đậu tằm. Qua hình ảnh siêu âm chúng ta có thể nhìn thấy thai nhi có một cái đầu rất to, ở phần mắt có hai chấm đen nhỏ.

Tuần này, lỗ mũi bắt đầu hình thành, vị trí hai tai từ từ lõm xuống, những ngón tay, tứ chi tiếp tục phát triển, tim bắt đầu chia thành tâm nhĩ trái và tâm thất phải, thùy não bắt đầu phát triển.

Tuần này, bà bầu sẽ cảm thấy vô cùng mệt mỏi, tim đập nhanh hơn, quá trình trao đổi chất được đẩy nhanh.

NGÀY THỨ 44: NHAU THAI - "THỦY TINH CUNG" CỦA THAI NHI

Nhau thai là cơ quan đặc biệt nối giữa mẹ và thai nhi.

NĂM CHỨC NĂNG CHÍNH CỦA NHAU THAI

1. Tiến hành trao đổi khí thay thế phổi của thai nhi.

2. Tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết cho sự phát triển của thai nhi đều được cung cấp từ cơ thể mẹ thông qua nhau thai.

3. Các chất cặn bã của quá trình trao đổi chất trong máu thai nhi đều được thải ra ngoài cơ thể mẹ thông qua nhau thai.

4. Ngăn ngừa vi khuẩn và các vật chất có hại trong máu của cơ thể mẹ đi vào cơ thể thai nhi.

5. Sản sinh hoóc môn và enzim, duy trì sự phát triển bình thường của thai nhi.

NGÀY THỨ 45: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cơm nấu rong biển:

CÁCH LÀM: 300gr gạo tẻ, vo sạch; 100gr rong biển ngâm nước, rửa sạch bùn đất, cắt thành miếng nhỏ. Đặt nồi lên bếp, cho rong biển và nước vào, đun to lửa cho sôi khoảng năm phút, có mùi vị rong biển rồi thì cho gạo và muối vào, sau đó đun sôi, liên tục đảo, đun khoảng trên 10 phút, đợi hạt gạo nở ra, nước gần cạn thì đậy vung nồi lại, vặn lửa nhỏ ninh khoảng 10~15 phút là chín.

CÔNG DỤNG: Trong rong biển có hàm lượng iốt và canxi rất phong phú, bà bầu ăn món này có lợi cho sự phát triển của thai nhi, đồng thời giúp đề phòng bệnh chuột rút ở bà bầu.

NGÀY THỨ 46: DÂY RỐN - "SỢI SINH MỆNH" CỦA THAI NHI

Dây rốn là "sợi sinh mệnh" cực kì quan trọng của thai nhi, bởi vì một khi xảy ra vấn đề với dây rốn, thai nhi sẽ phải đối mặt với nguy cơ tử vong ngay tức khắc.

Dây rốn là sợi dây kết nối giữa cơ thể mẹ và thai nhi, một đầu của nó gắn với bụng thai nhi, một đầu khác gắn vào nhau thai. Đến giai đoạn cuối thai kì, dây rốn dài khoảng 50cm, đường kính 2cm. Trong dây rốn có hai động mạch và một tĩnh mạch. Trong động mạch lưu thông máu tĩnh mạch của thai nhi, vận chuyển chất thải của quá trình trao đổi chất và khí CO_2 từ thai nhi ra nhau thai. Trong tĩnh mạch lưu thông máu động mạch, vận chuyển chất dinh dưỡng và ôxi từ cơ thể mẹ sang thai nhi.

NGÀY THỨ 47: NƯỚC ỐI - "THẦN HỘ MỆNH" CỦA THAI NHI

Nước ối được tạo thành từ thai nhi, màng ối và máu mẹ.

Lượng nước ối sẽ không ngừng tăng lên cùng với thời gian thai nghén. Khi thai được khoảng 8 tuần, lượng nước ối khoảng 5~10 ml; khi thai 20 tuần, nước ối khoảng 400 ml; cao nhất là từ 34~38 tuần, nước ối vào khoảng 1.000ml; sau 38 tuần, lượng nước ối giảm dần; khi thai 40 tuần, lượng nước ối trung bình khoảng 800 ml.

Thành phần của nước ối không ngừng thay đổi cùng với sự tăng trưởng của thai nhi. Trong thai kì đầu và thai kì giữa, nước ối trong suốt; khi đủ tháng, nước ối có màu trắng vẩn đục, tính kiềm, mắt thường có thể nhìn thấy những mảnh vụn lơ lửng trong đó, những vật chất đó chính là chất gây, tế bào thượng bì và lông tơ.

CHỨC NĂNG CỦA NƯỚC ỐI:

1. Có thể bảo vệ thai nhi, giảm áp lực và sự va đập từ bên ngoài, ngăn ngừa dị dạng thai nhi.

2. Duy trì nhiệt độ trong tử cung.

3. Có lợi cho việc ổn định các chất dịch thể trong thai nhi.

4. Trước khi sinh, nước ối có thể tạo ra một túi nước ối ở trước phần đầu thai nhi giúp giảm bớt áp lực cục bộ cho thai nhi. Sau khi túi ối vỡ, nước ối có tác dụng bôi trơn và làm giảm bớt viêm nhiễm âm đạo cho mẹ.

5. Qua kiểm tra nước ối có thể biết được sự trưởng thành của thai nhi, phán đoán được thai nhi có mắc các bệnh di truyền hay dị tật hay không.



Thiên sứ đáng yêu này chính là sợi dây kết nối giữa các bạn, sự tồn tại của bé giúp cho hạnh phúc của các bạn thêm tròn đầy.

NGÀY THỨ 48: BÀI HÁT THIẾU NHI "EM LÀ BÔNG HỒNG NHỎ"

Em sẽ là mùa xuân của mẹ
Em sẽ là màu nắng của cha

Em đến trường học bao điều lạ
Môi mỉm cười là những nụ hoa.

Trang sách hồng nằm mơ màng ngủ
Em gối đầu trên những dòng thơ
Em thấy mình là hoa hồng nhỏ
Bay giữa trời làm mát ngày qua.

Trời mênh mông, đất hiền hòa
Bàn chân em đi nhè nhẹ
Đưa em vào tình người bao la.

Cây có rừng bầy chim làm tổ
Sông có nguồn từ suối chảy ra
Tim mỗi người là quê nhà nhỏ
Tình nồng thắm như mặt trời xa.

NGÀY THỨ 49: MẸO KHẮC PHỤC TÌNH TRẠNG BUỒN NÔN

Lúc bà bầu buồn nôn, đừng vội vàng chạy vào nhà vệ sinh, đầu tiên phải bình tĩnh, có khả năng đó chỉ là cơn buồn nôn nhất thời; khi ăn uống, hãy nghĩ nhiều đến em bé ở trong bụng, tự nhủ với mình rằng: "Những món ăn này rất ngon, đều là món ăn yêu thích của mình, ăn những thứ này mình sẽ không thấy buồn nôn hay nôn ọe!" Sự ám thị này có tác dụng hỗ trợ tâm lí cho bạn.

Món ăn chữa trị: Canh trứng nấu giấm chữa buồn nôn.



Đập hai quả trứng gà vào trong bát, dùng đũa đánh tan, thêm 5gr đường, 100 gr giấm rồi quấy đều. Đổ một lượng nước sạch vừa đủ vào trong nồi đun sôi rồi đổ bát trứng vào, đun sôi lại là được.



TẦM QUAN TRỌNG CỦA IỐT VỚI BÀ BẦU

Iốt là thành phần chủ yếu cấu tạo nên các hoóc môn tuyến giáp trên cơ thể người, cũng là một trong những nguyên tố vi lượng thiết yếu cho cơ thể người trong mọi thời kì.

Nếu bà bầu không hấp thu đủ Iốt có thể gây thiếu hoóc môn tuyến giáp ở thai nhi, sau khi sinh ra, chức năng tuyến giáp của trẻ suy yếu, ảnh hưởng đến hệ thống trung khu thần kinh và sự phát triển não bộ của trẻ. Thai nhi sau khi ra đời nếu không được điều trị và phát hiện sớm tình trạng này có thể gặp phải những nguy hại không gì cứu vãn được.



Tuần thứ tám



Nội tạng và não bộ của thai nhi đều đã phân hóa; các cơ quan: Tay, chân, mắt, miệng, tai đều đã hình thành; chỉ có điều đầu to, thân nhỏ, chiều dài thân khoảng 14~20mm, trọng lượng khoảng 4gr, đã rất giống với hình dáng của con người.

Lúc này, hình dáng cơ thể bà bầu không khác gì mấy so với khi chưa có bầu, nhưng bên trong tử cung đã có sự thay đổi rõ rệt, tử cung hiện giờ đã to ra, hơn nữa còn trở nên mềm mại, đặc biệt là thành tử cung.

NGÀY THỨ 50: BÀI THƠ "LỜI RU CỦA MẸ" – XUÂN QUỲNH

Lời ru ẩn nơi nào
Giữa mênh mang trời đất
Khi con vừa ra đời
Lời ru về mẹ hát

Lúc con nằm ấm áp
Lời ru là tấm chăn
Trong giấc ngủ êm đềm
Lời ru thành giấc mộng

Khi con vừa tỉnh giấc
Thì lời ru đi chơi
Lời ru xuống ruộng khoai
Ra bờ ao rau muống

Và khi con đến lớp
Lời ru ở cổng trường
Lời ru thành ngọn cỏ
Đón bước bàn chân con

Mai rồi con lớn khôn
Trên đường xa nắng gắt
Lời ru là bóng mát

Lúc con lên núi thẳm
Lời ru cũng gập ghềnh
Khi con ra biển rộng
Lời ru thành mênh mông.

NGÀY THỨ 51: PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO BẰNG VUỐT VE (1)

PHƯƠNG PHÁP VUỐT VE QUA LẠI

Bà bầu thả lỏng phần bụng, dùng tay vuốt ve từ trên xuống dưới, từ trái sang phải vùng bụng của mình.

Chú ý: Khi vuốt ve, đôi tay cần nhẹ nhàng, thời gian không nên quá dài.

NGÀY THỨ 52: PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO BẰNG VUỐT VE (2)

PHƯƠNG PHÁP SỜ, ẤN, VỖ, GÕ

Bà bầu nằm ngửa trên giường, toàn thân thả lỏng, hai tay đặt lên bụng, vuốt ve từ trên xuống dưới, từ trái sang phải theo trình tự, lặp lại khoảng 10 lần rồi dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa nhẹ nhàng ấn, vỗ và gõ để tạo ra các kích thích về xúc giác cho thai nhi.

Ban đầu, thai nhi sẽ không có phản ứng, bà bầu không nên nản lòng, sau khi thực hiện lâu và có quy luật rồi, thông thường chỉ vài tuần sau là thai nhi sẽ có phản ứng, ví dụ như cơ thể khẽ động đậy, chuyển động tay chân...

Vuốt ve thai nhi cần tiến hành theo thời gian nhất định, mỗi tuần 3 lần, mỗi lần 5~10 phút, thời gian có thể điều chỉnh tùy vào hoàn cảnh. Nếu cảm thấy thai nhi đá mạnh chân hoặc giằng co, cho thấy thai nhi không thích, nên dừng lại ngay.

NGÀY THỨ 53: BÀI HÁT THIẾU NHI "NHỮNG LÁ THUYỀN ƯỚC MƠ"

Nào bạn lại chơi ngắt lá xếp thuyền
Thả dọc ngược xuôi đi biết bao miền
Bạn bè cùng vui theo những lá thuyền
Thuyền chở về đâu những ước mơ ngoan?
Này màu xanh lam hay lá nâu lành
Là thuyền của em em quý vô ngần
Bạn bè của em ở khắp bao miền
Nào vì màu da mà cách xa nhau.
Dập dờn sóng nước thuyền đầy gió nắng
Sóng vui ra khơi đón ông mặt trời
Đẹp màu mắt sáng tràn đầy ước muốn
Biết bao yêu thương đón em vào đời
Biết bao yêu thương đón em vào đời

NGÀY THỨ 54: BÀI HÁT THIẾU NHI "ĐÀN GÀ CON"

Trông kia đàn gà con lông vàng
Đi theo mẹ tìm ăn trong vườn
Cùng tìm mồi ăn ngon ngon
Đàn gà con đi lon ton.
Thóc vãi rồi nhặt ăn cho nhiều
Uống nước vào là no căng diều
Rồi cùng nhau ta đi chơi
Đàn gà con xinh kia ơi.



NGÀY THỨ 55: BÀI HÁT THIẾU NHI "CHO CON"

Ba sẽ là cánh chim
Đưa con đi thật xa
Mẹ sẽ là cành hoa
Cho con cài lên ngực.

Ba mẹ là lá chắn
Che chở suốt đời con
Vì con là con ba
Con của ba rất ngoan
Vì con là con mẹ
Con của mẹ rất hiền.

Ngày mai con khôn lớn
Bay đi khắp mọi miền
Con đừng quên con nhé
Ba Mẹ Là Quê Hương!

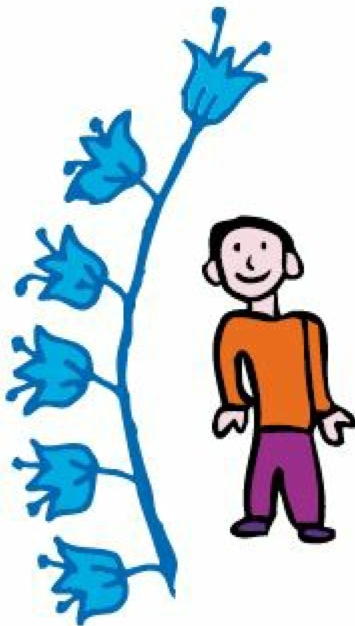
NGÀY THỨ 56: GIAO LƯU VỚI CÁC BÀ BẦU KHÁC

Các lớp học tiền sản có thể giúp các bà bầu có thêm rất nhiều người bạn, ở đó mọi người đều có chung một kì vọng nên cũng có chung một tiếng nói, vừa giúp bà bầu mở rộng phạm vi giao tiếp, mở rộng tầm nhìn, vừa biết được nhiều sự việc một cách toàn diện, áp lực tự nhiên được giải tỏa.

Dần dần, những vấn đề phiền não sẽ không còn quá nghiêm trọng nữa.



NHỮNG LỢI ÍCH KHI THAI GIÁO BẰNG VUỐT VE



1. Có thể rèn luyện xúc giác cho làn da của thai nhi, giúp thai nhi cảm nhận các kích thích từ bên ngoài thông qua sự cảm nhận của thần kinh xúc giác, từ đó thúc đẩy sự phát triển các tế bào đại não ở thai nhi.

2. Có thể kích thích tính tích cực hoạt động, thúc đẩy sự phát triển thần kinh vận động cho thai nhi. Thai nhi thường xuyên được vuốt ve sẽ có phản ứng tương đối nhanh nhạy với môi trường bên ngoài, sau khi ra đời sẽ biết thực hiện các động tác: Lật người, cầm, nắm, bò, ngồi, đi.... sớm hơn.

3. Quá trình thai giáo bằng vuốt ve không chỉ khiến thai nhi cảm nhận được tình cảm của cha mẹ mà còn khiến bà bầu được thư thái, tinh thần vui vẻ, tăng cường tình cảm của cả gia đình.



Tháng thứ 3

DẦN DẦN THÍCH NGHI - THAI NHI PHÁT TRIỂN

Trong tháng này thai nhi sẽ bắt đầu hoạt động, biết đá chân, mút ngón tay, có phản ứng khi bị kích thích. Khi thai được 11~12 tuần, sử dụng các thiết bị máy móc hiện đại có thể nghe được tiếng tim thai trong bụng mẹ.

Các triệu chứng ốm nghén của bà bầu càng ngày càng dữ dội: Đau đầu, làn da mất đi sự bóng bẩy, các vết sạm da xuất hiện, các nốt ruồi đen vốn có trở nên sẫm màu hơn, các hoóc môn trong cơ thể thay đổi gây ảnh hưởng đến tâm lí của bà bầu, tâm trạng biến động rõ rệt.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG SINH HOẠT CỦA THÁNG NÀY

1. Cẩn thận khi vận động: Các hoạt động thường ngày bắt buộc phải nhẹ nhàng, không gây mất sức, ví dụ như: Các bài thể dục giúp thả lỏng gân cốt, đi bộ... Tránh các hoạt động mạnh, cũng không nên khuân vác đồ đạc hoặc đi bộ đường dài.

2. Chú ý đến tâm trạng: Bà bầu cần duy trì trạng thái tâm lí thoải mái, vui vẻ để tránh gây áp lực tâm lí, ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

3. Ngăn ngừa bức xạ: Bà bầu cần tránh sử dụng máy tính, giảm thời gian xem ti vi, không nên dùng đệm sưởi, tránh dùng lò vi sóng; hạn chế tối đa sử dụng các sản phẩm có bức xạ điện từ.



Tuần thứ chín

Trong tuần này, trọng lượng của thai nhi đã được 8gr rồi, độ dài tăng lên khoảng 25mm, ngũ quan bắt đầu hình thành, tay và chân chưa xuất hiện ngón riêng biệt nhưng đã có các ngón đã dính liền với nhau. Lúc này thai nhi đã là một "thai nhi" đúng nghĩa rồi.

Dấu hiệu nôn khan vào buổi sáng của mẹ chẳng mấy chốc sẽ chấm dứt, lúc này trọng lượng cơ thể mẹ có lẽ chưa tăng lên nhiều, có thể do phản ứng thai nghén quá nghiêm trọng, bà bầu chưa ăn uống đầy đủ được.



NGÀY THỨ 57: TÌNH TRẠNG KÉN ĂN Ở MẸ CŨNG SẼ TRUYỀN SANG CHO THAI NHI

Từ xưa đến nay có rất nhiều cha mẹ phải đau đầu vì sự kén ăn của con cái, nhưng các nghiên cứu khoa học mới đây của các bác sĩ người Mỹ đã cho thấy, trẻ kén ăn rất có thể là do cha mẹ.

Trong thời gian mang thai, những thức ăn mà bà bầu hấp thụ sẽ truyền sang thai nhi theo con đường đặc biệt nào đó, thai nhi ngay lập tức nhận biết mùi vị của các thức ăn này. Đây có thể là nguyên nhân sâu xa của việc lựa chọn khẩu vị ăn uống của con người. Các báo cáo điều tra cũng đã chứng minh, đa phần mọi người đều thừa nhận thích những món ăn mà mẹ của mình đặc biệt yêu thích.

Do vậy, các chuyên gia đều nói, nếu một bà mẹ mang thai hoặc đang cho con bú có thể đảm bảo sự cân bằng trong ăn uống, ăn nhiều loại rau củ và hoa quả tươi, sau này lớn lên, thai nhi cũng tương đối dễ tiếp nhận các loại hoa quả và rau củ, từ đó tránh được hiện tượng kén ăn.

NGÀY THỨ 58: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Gà hầm ngải cứu

CÁCH LÀM: Con gà 500gr bỏ lông và nội tạng, rửa sạch; cho 15gr đỗ trọng, 10gr ngải cứu vào nồi, cho thêm 6gr gừng tươi để hầm gà trong 20 phút, sau đó nêm nếm gia vị. Dùng nóng, ngày ăn 3 lần.

CÔNG DỤNG: Ôn kinh, tán hàn, an thai, làm ấm tử cung.

Canh sườn nấu đậu xanh

CÁCH LÀM: 100gr đậu xanh vo sạch; 200gr củ cải trắng, gọt vỏ, thái miếng, rửa sạch; 500gr sườn chặt miếng, rửa sạch, cho vào nồi nước đun sôi khoảng 5 phút thì vớt ra, rửa lại cho sạch. Cho đậu xanh, củ cải vào nồi, đổ một lượng nước vừa đủ, vặn to lửa đun sôi rồi đổ xương sườn vào, vặn nhỏ lửa ninh 2 tiếng, nêm nếm gia vị vừa miệng là được.



CÔNG DỤNG: Có hàm lượng protein, chất béo và canxi phong phú; có thể duy trì xương cốt khỏe mạnh cho bà bầu.

NGÀY THỨ 59: CẢM NHẬN HẠNH PHÚC

Chỉ sau khi làm mẹ mới thực sự cảm nhận được niềm vui mừng và hạnh phúc khi mang trong mình một sinh mạng mới. Bạn nên nói với mình rằng, bạn là người hạnh phúc, đồng thời truyền cảm giác này cho thai nhi ở trong bụng, để cho bé biết, được là con của bạn cũng là một điều hạnh phúc.

DUY TRÌ CÂN BẰNG TÂM LÍ

Các nhà khoa học phát hiện, người già có khả năng duy trì niềm vui hơn người trẻ tuổi, không gì có thể khiến tâm trạng của họ dễ dàng xấu đi. Bởi vì phần lớn người già đều từng trải nghiệm cảm giác yên bình sau sóng to gió lớn. Chúng ta cũng nên học hỏi tinh thần này của người già.

TRÂN TRỌNG NHỮNG GÌ MÌNH ĐANG CÓ

Có một câu hỏi từ xa xưa rằng: Bạn miêu tả như thế nào về cái cốc chỉ chứa nửa cốc nước? - "Cái cốc đầy một nửa", hay "Cái cốc vơi một nửa"? Trân trọng những gì mình đang có sẽ khiến bạn cảm thấy vui vẻ hơn, lạc quan hơn, tích cực hơn và sức khỏe cũng tốt hơn.

ÔM BẠN BÈ

Bạn bè có mối quan hệ tuyệt đối với hạnh phúc. Trường Đại học Illinois của Mỹ đã tiến hành một nghiên cứu năm 2002 và phát hiện ra rằng, đặc điểm chung của 10% các sinh viên có mức độ vui vẻ cao nhất và ít buồn bã nhất là: Họ và người thân trong nhà, bạn bè có mối quan hệ vô cùng thân thiết, đồng thời thường xuyên ở bên nhau.

MỈM CƯỜI

Nụ cười có lẽ là thứ thần dược tốt nhất trên thế giới này. Tiếng cười có thể giảm nhẹ áp lực tinh thần và hạ huyết áp, đồng thời có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Bên cạnh đó, nụ cười còn có sức lan tỏa kì diệu, có thể truyền tâm lí vui vẻ đến với nhiều người khác.

NGÀY THỨ 60: NGỦ TRƯA ĐỂ CÓ TÂM TRẠNG TỐT

Ngủ trưa trong thời gian thích hợp có thể giải tỏa sự mệt mỏi, giúp hồi phục cơ thể và trí não, hình thức nghỉ ngơi tốt nhất của bà bầu chính là ngủ. Trong thời gian mang thai, thời gian ngủ của bà bầu nên nhiều hơn bình thường một chút, nếu bình thường ngủ 8 tiếng đồng hồ thì trong thời kì mang thai tốt nhất nên ngủ trưa thêm khoảng trên dưới 1 tiếng đồng hồ.

Bạn phải hiểu rằng, nếu không ngủ đủ sẽ gây mệt mỏi, kém ăn, dinh dưỡng thiếu hụt, sức đề

kháng giảm sút, đồng thời làm tăng nguy cơ mắc bệnh cho bà bầu và thai nhi.

Chú ý: Khi ngủ trưa cần cởi bỏ giày dép, kê cao hai chân, hai đùi, sau đó thả lỏng toàn thân. Chú ý tuyệt đối không nằm sấp hoặc gục mặt xuống bàn.

NGÀY THỨ 61: BÀI HÁT CỦA CHA MẸ - “BA NGỌN NẾN LUNG LINH”

Ba là cây nến vàng
Mẹ là cây nến xanh
Con là cây nến hồng
Ba ngọn nến lung linh
Thắp sáng một gia đình

Gia đình gia đình
Ôm ấp những ngày thơ
Cho ta bao kỷ niệm thương mến
Gia đình gia đình
Vương vấn bước chân ta đi
Ấm áp trái tim quay về

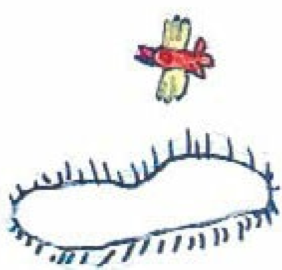
Lung linh lung linh tình mẹ tình cha
Lung linh lung linh cùng một mái nhà
Lung linh lung linh cùng buồn cùng vui
Lung linh hai tiếng gia đình
Lung linh hai tiếng gia đình.

Ca từ cuả bài hát thâṭ trong sáng, bình di ̣nhưng chứ́a đựng bao hình hình aính thâṭ s□ng đôṇg, đ□y màu s□c. Đó chính là màu s□c cuả tình yêu thương mà những thành viên trong gia đình dành cho nhau.

Hai ti□ng “Gia đình” bỗng nhiên tư ̀trong tim ngân vang lên như thúc giuc̣ mỗi chúng ta tư ̀ giã những bôṇ b□, lo toan cuả cuôc̣ s□ng mà hòa nhâp̣ vào ti□ng nói chân thâṭ nh□t cuả lòng mình.

NGÀY THỨ 62: MẸ ĐỌC TẢN VĂN “VÀO THU”

Một trận mưa rào trở thành ranh giới phân chia mùa hè và mùa thu. Bên kia cơn mưa là mùa hè nóng nực, ngột ngạt đến khó chịu; bên này cơn mưa là bầu trời thu quang đãng, mát mẻ.



Ông trời đã dùng màn mưa để phân chia hai mùa như thế đó. Hàng trăm ngàn người trong thành phố chẳng chút nuối tiếc đi xuyên qua màn mưa, bước từ mùa hè nóng nực vào mùa thu mát lành, từng chút nóng nực còn sót lại trongtim mỗi người đang bị từng chút từng chút mát lạnh của mùa thu đánh tan.

Bước vào mùa thu, bước vào một mùa rực rỡ, bước vào mùa thu hoạch.

NGÀY THỨ 63: HÍT THỞ SÂU ĐỂ BÌNH TÂM

Hãy để cho bản thân bình tâm lại, yên lặng lắng nghe tiếng trái tim. Làm như vậy có thể giúp bạn xoa dịu trạng thái căng thẳng, cũng có thể giúp bạn và thai nhi dễ giao lưu với nhau hơn.

Thoải mái hít thở sâu, mỗi lần hít không khí trong lành vào phổi, hãy tưởng tưởng toàn thân bạn đang thư thái. Sau đó từ từ thở ra, khiến cho mọi căng thẳng, áp lực và không vui tan biến, đưa

bạn vào trạng thái thanh thản.

Lúc này, bạn có thể tưởng tượng ra hình ảnh của thai nhi, tưởng tượng xem con sẽ giống ai? Tính cách ra làm sao? Bạn hi vọng sau này con sẽ trở thành một người như thế nào? Khi những tưởng tượng ấy vẽ ra trước mắt, mỗi tế bào trong cơ thể bạn sẽ trở nên hưng phấn và tràn đầy sức sống.



Tuyệt đối không nên coi thường sức mạnh của sự tưởng tượng. Những tưởng tưởng này có thể mang lại cho bạn rất nhiều trải nghiệm tốt đẹp, còn những khó khăn bạn gặp phải trong thời gian mang thai sẽ dễ dàng được khắc phục.



BÀ BẦU CẦN HỌC CÁCH KIỂM SOÁT TÂM TRẠNG CỦA MÌNH

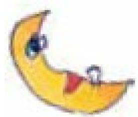
Y học Trung Quốc có câu “Thai nhi phụ thuộc vào mẹ, hô hấp tương thông, hỉ nộ tương ứng, nếu một bên cảm thấy bất thường, bên kia sẽ mắc bệnh”. Từ đó có thể thấy, tâm trạng của bà bầu không những có ảnh hưởng trực tiếp đến sự thay đổi nội tiết của bản thân, mà còn gây ảnh hưởng đến thai nhi. Vì vậy, bà bầu nhất định phải duy trì tâm trạng vui vẻ.

Kiểm soát tâm trạng là nội dung trọng tâm của thai giáo. Trong giai đoạn mang thai, bà bầu cần tránh những ảnh hưởng tâm lí tiêu cực đến thai nhi ở trong bụng. Khi gặp phải những chuyện phiền phức, không như ý, hãy nói ra với người nhà, bạn bè, đừng im lặng chịu đựng một mình.

Học được cách kiểm soát cảm xúc của mình mới có thể thoát khỏi sự cô độc, thoát khỏi vòng tuần hoàn xấu và tâm trạng mới tốt lên.



Dưới ánh nắng mặt trời ấm áp, ngồi thẳng người, lắng nghe tiếng trái tim mình, cố gắng tận hưởng những khoảnh khắc bình yên tuyệt vời này!



Tuần thứ mười

Thai nhi lúc này trông đã giống như một người tí hon, chiều dài cơ thể khoảng 31~42mm, nặng gần 10gr, các tế bào cơ bản đã hình thành, tuần hoàn máu đã bắt đầu được xây dựng, tất cả các bộ phận trên cơ thể đã bắt đầu phát triển sơ khai, bao gồm cánh tay, chân, mắt, cơ quan sinh dục và các cơ quan khác...

Thai kì bắt đầu bước vào tuần thứ 10, cơ thể của mẹ vẫn chưa có nhiều thay đổi, nếu là lần đầu mang thai, có thể bây giờ vẫn chưa thể nhìn rõ sự thay đổi ở bụng.

NGÀY THỨ 64: MỈM CƯỜI BUỔI SÁNG

Kể từ ngày hôm nay, mỗi sáng thức dậy, bà bầu hãy nhìn vào trong gương và mỉm cười với mình. Nụ cười phát ra từ nội tâm này rất thần kì, có thể truyền sự cổ vũ đến cho thai nhi. Mỗi lần mỉm cười đầy yêu thương như vậy, bà bầu hãy tưởng tượng ra thai nhi ở trong bụng cũng đang mỉm cười với mình.

Mỗi lần mỉm cười, hãy chúc cho thai nhi sau này sẽ luôn mỉm cười đối mặt với mọi khó khăn của cuộc đời, dũng cảm phá bỏ từng cửa ải, cho dù gặp phải chông gai như thế nào cũng vẫn ghi nhớ phải mỉm cười. Thai giáo bằng mỉm cười chính là món quà lớn nhất mà bạn tặng cho bé đấy.

NGÀY THỨ 65: XEM VÀI BỘ PHIM HOẠT HÌNH NỔI TIẾNG

Còn nhớ những bộ phim hoạt hình nổi tiếng mà hồi bé bạn rất thích là gì không? "Tom và Jerry", "Mèo máy Doremon", "Thủy thủ Popeye", "Nàng tiên cá", "Nàng Bạch Tuyết và bảy chú lùn"... Chắc chắn sẽ có một bộ phim hoạt hình nào đó có thể khiến bạn nhớ lại thuở ấu thơ của mình, hơn nữa bộ phim hoạt hình này cũng là một đề tài thai giáo rất tốt, vì vậy, hãy nhân cơ hội này để thể nghiệm lại sức hút của bộ phim hoạt hình từng khiến bạn mê mẩn đó nhé!



NGÀY THỨ 66: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Nước mía hấp gừng

CÁCH LÀM: Cho nước mía, nước gừng, đường phèn vào trong bát, dùng đũa quấy đều, đậy nắp lại rồi cho lên bếp hấp cách thủy khoảng 15 phút là có thể sử dụng.

CÔNG DỤNG: Nước mía hấp gừng có tác dụng chữa ho, tiêu đờm, thanh nhiệt, có hiệu quả điều trị chứng nôn ói trong thai kì.



NGÀY THỨ 67: TÂM TRẠNG VUI VẺ NHỜ TẮM RỬA

Tắm không chỉ giữ cho cơ thể được sạch sẽ, dung mạo xinh đẹp mà còn có thể tăng cường sức khỏe, hồi phục thể lực.

Khi mang thai, cơ thể người mẹ tăng tiết mồ hôi và chất bã, nếu là vào mùa hè, mồ hôi sẽ ra nhiều hơn, tốt nhất là nên tắm rửa mỗi ngày. Khi tắm, nhiệt độ nước nên kiểm soát trong khoảng

trên dưới 40 độ C, thời gian tắm thích hợp là 5~6 phút, nếu tắm quá lâu, bà bầu dễ bị choáng váng và cảm lạnh. Sau khi tắm, cơ thể sẽ cảm thấy thư thái, tăng cảm giác thèm ăn, nếu là vào ban đêm còn có thể ngủ ngon hơn.

Chú ý: Bà bầu khi tắm rửa nên kì cọ nhẹ nhàng, đảm bảo cân bằng cơ thể, cẩn thận tránh trơn trượt.



Những chiếc áo có phần vạt xòe rộng có thể tránh gây áp lực lên vùng bụng và khiến bà bầu trông càng đẹp hơn.

NGÀY THỨ 68: LÀM MỘT BÀ BẦU XINH ĐẸP

Nhiều phụ nữ sau khi có bầu thì thích mặc quần yếm, thực ra mặc quần yếm rất phiền phức, mặc vào cởi ra rất phiền toái. Dưới đây, chúng tôi sẽ giới thiệu hai cách sử dụng trang phục cho bà bầu, những cách này có thể khiến bà bầu bảy tháng trông vẫn rất gọn nhẹ. Nhược điểm của phương pháp này là khi lên xe buýt sẽ không có ai nhường chỗ cho bạn cả, bởi vì chẳng ai có thể nhìn ra bạn đang mang bầu. Chỉ có điều, nội y của bà bầu tốt nhất vẫn nên mua loại chuyên dụng, có như vậy mặc mới thoải mái.

1. Ăn mặc đơn giản nhưng vẫn rất phong cách

Trang phục: Áo sơ mi rộng kết hợp với quần ngố và giày đế bệt, tốt nhất nên chọn áo có màu nhạt, sáng, tay dài một chút, cổ áo rộng một chút, như vậy có thể làm nổi bật phần cổ thon dài của mẹ bầu.

Thích hợp với: Các bà mẹ công sở và không quá béo.

2. Áo kiểu Hàn

Trang phục: Loại áo này có đường chiết eo tương đối cao, dáng áo xòe rộng ở bên dưới, cho dù có bầu bảy tháng vẫn không bị lộ bụng. Khi mặc trang phục này, bạn có thể kết hợp với một số loại trang sức thích hợp.

Thích hợp với: Các bà mẹ tóc ngắn bởi vì phần cổ áo tương đối thấp, kết hợp với mái tóc ngắn có thể khiến bà bầu trông gọn gàng, nhanh nhẹn.

NGÀY THỨ 69: NGĂN NGỪA CÁC VẾT RẠN

Bà bầu có thể ngăn ngừa hoặc giảm bớt các vết rạn da bằng cách:

1. Duy trì chế độ ăn uống khoa học, cân bằng vừa phải, những bà mẹ tăng cân quá nhanh dễ xuất hiện hiện tượng rạn da.

Trong 4 tháng đầu mang thai, trọng lượng cơ thể thường không tăng quá nhiều. Có bầu từ 4~7 tháng, trọng lượng cơ thể trung bình tăng 4~5 kg, từ tháng thứ 7 trở đi, trọng lượng tăng thêm khoảng hơn 5kg. Suốt cả thai kì, mỗi tuần trọng lượng nên tăng thêm khoảng 0,35kg, tốt nhất không nên tăng quá 0,5kg (đặc biệt là vào giai đoạn cuối của thai kì). Toàn bộ quá trình mang thai, bà bầu không nên tăng quá 12,5kg.

2. Trong thời kì đầu mang thai, sử dụng các loại kem chống rạn da có hiệu quả phòng ngừa vết rạn.

Hàng ngày, mỗi sáng - tối, lấy một lượng kem thích hợp bôi lên phần bụng, phần hông, bẹn và xung quanh bầu ngực rồi dùng tay mát xa, kích thích sự thẩm thấu kem qua da, giúp giảm sức căng và tăng cường độ đàn hồi cho da, từ đó mang lại hiệu quả ngăn chặn và giảm bớt hiện tượng rạn da khi mang thai.

Khi lựa chọn kem chống rạn da, bà bầu cần chú ý, chọn loại an toàn tuyệt đối cho bà bầu và thai nhi, nguyên liệu cần thuần khiết, không bị dính lên quần áo, không ảnh hưởng đến kết quả siêu âm.

NGÀY THỨ 70: BỎ HẾT MĨ PHẨM TRANG ĐIỂM

Bà bầu nên hạn chế trang điểm, không nên sử dụng các loại son, bút kẻ mắt, chì kẻ lông mày, thuốc nhuộm tóc, sơn móng tay... Các loại nước hoa, nước thơm... tốt nhất cũng không nên tiếp tục sử dụng.

Chất tạo mùi, chất tạo màu trong các loại mỹ phẩm trang điểm đa phần đều có chứa hắc ín, có thể gây ung thư. Có một số loại mỹ phẩm có chứa hoóc môn có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của con người. Nếu trong thời gian mang thai, bà bầu sử dụng các loại mỹ phẩm này có thể gây ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, gây ra hiện tượng dị dạng thai nhi....



Là phụ nữ, ai chẳng thích cơ thể mình thơm tho, nhưng khi có bầu thì không nên sử dụng nước hoa. Hãy là một bà mẹ thơm tự nhiên để tốt nhất cho sức khỏe của bạn nhé!



Khi bà bầu bước vào khoảng tháng thứ 6, trên vùng bụng đã nhô lên cao sẽ xuất hiện những đường vân chằng chịt, lúc đầu có màu hồng hoặc tím, sau chuyển sang màu trắng, người ta gọi những đường vân ấy là vết rạn da.

Những vết rạn không chỉ xuất hiện ở trên vùng bụng mà còn xuất hiện cả xung quanh bầu ngực, đùi, bẹn và hông. Khi những đường vân này đã hình thành thì rất khó có thể biến mất.



Tuần thứ 11

Tuần này, bé đã dài khoảng 43~63mm, trọng lượng khoảng 10gr trở lên, phần đầu vẫn rất to; mắt, ngón tay, ngón chân đã rõ ràng; móng tay, móng chân và tóc đã bắt đầu xuất hiện, các cơ quan duy trì sự sống đã bắt đầu hoạt động.

Bà bầu đã phát hiện ra chưa? Đường nigra trên vùng bụng dưới đã trở nên sậm màu rồi đấy. Em bé lúc này đã chiếm trọn tử cung, bởi vì tử cung tăng diện tích nên đè lên bàng quang và trực tràng, bà bầu bắt đầu cảm thấy có hiện tượng đi tiểu nhiều lần.

NGÀY THỨ 71: BÀ BẦU NÊN ĂN NHIỀU CÁ ĐỂ CON THÔNG MINH

Bắt đầu từ tuần này, bà bầu nên tăng cường ăn cá. Trong các loại cá có chứa nhiều axit béo Omega 3, rất hữu hiệu trong việc ngăn ngừa hiện tượng sảy thai, cũng có lợi cho sự tăng cân của trẻ sau khi sinh. Bà bầu ăn cá càng nhiều, khả năng mang bầu đủ tháng càng cao, khi ra đời trẻ cũng khỏe mạnh và thông minh hơn những đứa trẻ khác.

Ngoài ra, hàm lượng protein trong cá rất phong phú (cao hơn nhiều so với các loại thịt), có chứa các axit amin cần thiết cho cơ thể người, là loại protein chất lượng cao, dễ tiêu hóa, khả năng tiêu hóa đạt đến 85% ~ 95%. Trong cá còn có chứa hàm lượng vitamin A, vitamin D phong phú; các khoáng chất như canxi, phốt pho, sắt, kẽm, iốt, kali... cũng rất phong phú. Hàm lượng chất béo chứa trong cá thấp, nhưng chất lượng cao, mỡ cá đa phần là các axit béo không bão hòa, không chỉ có thể ngăn ngừa các bệnh về tim mạch mà còn có lợi cho sự phát triển của hệ thống thần kinh.

Sự phát triển của các tế bào não của thai nhi có hai giai đoạn phát triển đỉnh cao: Một là thời kì đầu mang thai, hai là thời kì cuối mang thai cho đến 2 năm sau sinh. Những lúc đó, các tế bào não đang ở trong giai đoạn phân bào, tốc độ tăng trưởng cực nhanh, cần rất nhiều chất dinh dưỡng, là thời kì tốt để bổ sung DHA và EPA. Vì vậy, các bà bầu ăn nhiều cá cực kì có lợi cho sự phát triển não của thai nhi.

NGÀY THỨ 72: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cá chép hấp sa nhân

CÁCH LÀM: Sa nhân nghiền thành bột; cá chép tươi đánh vảy, bỏ nội tạng; xì dầu, muối, bột sa nhân trộn đều, nhồi vào bụng cá, dùng bột năng bít chặt bụng cá rồi đặt vào trong đĩa, đậy nắp lại, cho vào nồi hấp.

CÔNG DỤNG: Giảm buồn nôn, nôn ọe.



NGÀY THỨ 73: HỌC VẼ

Bà bầu ngoài việc ngắm nhìn các bức tranh đẹp, thưởng thức một số tác phẩm nghệ thuật ra còn có thể tự học vẽ tranh, đây cũng là một phương pháp thai giáo rất hiệu quả. Một số nhà tâm lí học cho rằng, vẽ tranh không chỉ giúp nâng cao gu thẩm mĩ của con người mà còn khiến con người nảy sinh cảm giác yêu cái đẹp, hơn nữa có thể thông qua việc vẽ tranh để truyền tải tình cảm từ nội tâm, điều chỉnh cân bằng tâm lí. Vẽ tranh và âm nhạc là hai phương pháp trị liệu có tác dụng như nhau. Cho dù không biết vẽ tranh, bạn vẫn có thể tìm được sự hứng khởi trong quá trình tô tô, vẽ vẽ; đồng thời cảm giác vui vẻ, hứng khởi này có thể truyền đến cho bé.



Hãy cầm những chiếc bút này lên và vẽ ra hình dáng của bé đi nào!

Trong khi vẽ, cho dù vẽ không đẹp cũng không sao, bà bầu không cần quá để tâm đến chuyện vẽ xấu hay đẹp. Bà bầu có thể mô phỏng một tác phẩm nghệ thuật nào đó, hoặc vẽ tự do theo ý thích của mình, chỉ cần bà bầu cảm thấy bản thân đang theo đuổi công việc nghệ thuật, từ đó cảm thấy vui vẻ, thỏa mãn, vậy thì cứ tiếp tục vẽ thôi. Bà bầu còn có thể giải thích cho thai nhi nội dung bức tranh của mình, đương nhiên nếu bà bầu có thể vẽ một số bức tranh trẻ con thì càng tốt.

NGÀY THỨ 74: THAI GIÁO BẰNG NHỮNG ĐIỀU VUI MẮT, VUI TAI

Có một câu nói rất hay như thế này: Cuộc sống không thiếu cái đẹp, chỉ thiếu đôi mắt phát hiện cái đẹp mà thôi. Chỉ cần chúng ta chú ý quan sát thì sẽ phát hiện xung quanh có rất nhiều "vẻ đẹp" khiến cho chúng ta thích thú, có thể mang lại cảm nhận về cái đẹp cho chúng ta. Mà sự cảm nhận cái đẹp này lại có thể thông qua bà bầu để truyền đến cho thai nhi, khiến thai nhi được lớn lên trong sự đắm say về cái đẹp.

Bà bầu có thể tích cực đi đến những nơi có cảnh sắc thiên nhiên đẹp, cũng có thể tiếp xúc với những thứ "đẹp" như: Âm nhạc du dương, những tác phẩm nghệ thuật, những bài thơ ca... Những thứ này đều có tác dụng kích thích sự phát triển các tế bào thần kinh của thai nhi.

Bà bầu có thể cùng chồng đi tham quan các triển lãm mĩ thuật, xem một số tác phẩm tích cực, sinh động; nghệ thuật có thể khiến bạn nảy sinh tình cảm với sự sống, tâm trạng của bạn cũng nhờ vậy mà trở nên vui vẻ. Bên cạnh việc thưởng thức, bạn cũng có thể tìm hiểu về đời tư của các họa sĩ để tăng thêm nhã hứng cho bản thân.

Trong phòng ngủ của bà bầu nên treo một, hai bức tranh nổi tiếng, ở đầu giường nên đặt vài cuốn truyện tranh, truyện hài hước, hai vợ chồng có thể vừa thưởng thức vừa bàn luận, khiến cho cuộc sống thêm vui vẻ và thú vị. Các bức tranh của trẻ con cũng khá thú vị, hãy mua vài cuốn tuyển tập tranh vẽ của thiếu nhi đặt ở đầu giường, thỉnh thoảng giở ra xem để cảm thấy em bé luôn ở bên cạnh mình, cảm nhận cảm giác tự hào và hạnh phúc khi chuẩn bị được làm cha, làm mẹ.

Ngoài ra, khi rảnh rỗi, bà bầu có thể trồng một số loài hoa, bản thân việc chăm sóc một loại hoa cỏ đã khiến cho bạn cảm nhận vẻ đẹp của thiên nhiên, đây thực sự là một lựa chọn không tồi.

NGÀY THỨ 76: BÀI CA CỦA CHA MẸ - "NIỀM VUI GIA ĐÌNH"

Tổ ấm gia đình
Không gì sánh được
Còn trong kí ức bao nhiêu buồn vui
Tình thương của mẹ, cùng lời cha dặn
Một mai vững bước cho con vào đời.
Bên nhau vui ca hát ca hát
Hoa đưa hương thơm ngát thơm ngát.
Mong ước cho tình yêu gia đình
Qua tháng năm càng thêm mặn nồng

Hãy vững tin tình yêu gia đình trong trái tim và trong nụ cười.



Em bé trong bụng của bạn cũng đang lớn nhanh như thổi tựa như những bông hoa này đấy!

NGÀY THỨ 75: MẸ ĐỌC TẢN VĂN "BƯỚM"

Nhà văn Juana de Ibarbourou nổi tiếng người Uruguay cũng là một người mẹ, đọc những tác phẩm của bà, bạn sẽ cảm thấy tâm hồn thêm bình lặng.

Bướm

Juana de Ibarbourou



Một chú bướm vàng bay đến, bay dập dờn quanh ngọn đèn sáng. Nó bay vòng vòng quanh ngọn đèn như điên cuồng, những vòng tròn vội vã và liên miên nối nhau không dứt. Mày từ đâu đến hả bướm nhỏ? Chẳng lẽ mày đến từ rừng cây xào xạc gió? Hồi nhỏ tao từng thích thú, chẳng chút sợ hãi, chạy như điên đến nơi ấy. Có lẽ mày đã từng uống nước ở trong cái hồ nhỏ ấy, bao quanh cái hồ toàn là liễu và cỏ bấc đèn, nó ở gần khu rừng mà tao vừa nói đến. Chẳng nhẽ mày đã ngủ qua đêm ở trên một nhành cỏ bên đường? Mày biết được bao nhiêu con đường? Đã từng nhìn thấy lúa mạch chưa? Từng đậu trên bao nhiêu phiến lá và ngước nhìn ra xa? Ôi... bướm nhỏ à, tao dám nói, trên đôi cánh của mày đang tỏa ra hơi thở của những cánh đồng đấy...

NGÀY THỨ 77: YOGA CHO BÀ BẦU

1. Quỳ xuống tấm thảm, khép hai đầu gối lại với nhau, hai bàn chân tách ra để cho phần mông ngồi xuống mặt thảm giữa hai bàn chân. Hít vào, thân trên từ từ ngả ra sau, hai khuỷu tay chống xuống mặt đất.

2. Từ từ uỡn lưng lên, ngửa đầu ra sau, chạm xuống đất. Nếu như bạn không làm được, có thể dùng hai khuỷu tay chống xuống đất, nâng phần lưng và gáy lên rồi chạm xuống đất. Duỗi hai cánh tay ra, sau đó từ từ ngửa đầu ra đất, tiếp đó, lưng cũng từ từ tiếp đất.

3. Giơ hai tay lên, vòng ra đằng sau gáy, không để xương bả vai rời khỏi mặt đất. Cố gắng duy trì tư thế này, hít thở sâu. Cuối cùng thu hai tay về đặt song song với thân hình. Hít vào, dùng hai khuỷu tay chống xuống đất để đẩy người ngồi dậy. Thực hiện động tác này 3~5 lần.







CÔNG DỤNG:

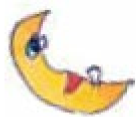
Tư thế này có tác dụng giảm đau chân do thai kì gây ra, nó cũng có thể hỗ trợ sự giãn ra của các cơ quan ở bụng và phần khung chậu.



XÉT NGHIỆM TORCH - SÀNG LỌC TRƯỚC KHI CÓ THAI VÀ TRƯỚC KHI SINH

Xét nghiệm Torch là xét nghiệm các nhiễm kí sinh trùng làm ảnh hưởng đến thai phụ và trẻ sơ sinh, khi bà bầu bị nhiễm một trong các loại vi rút này, các dấu hiệu biểu hiện ra rất nhẹ, thậm chí là không có dấu hiệu gì. Nhưng nó có thể trực tiếp truyền sang cho thai nhi gây ra bệnh nhiễm trùng, khiến phôi thai hoặc thai nhi bị mắc các triệu chứng nghiêm trọng, thậm chí có thể gây ra sảy thai, thai chết lưu, cho dù sau khi sinh may mắn sống sót thì khả năng để lại dị tật bẩm sinh như chướng ngại hệ thống trung khu thần kinh... là rất cao. Vì vậy, trước khi có thai, bà bầu tốt nhất nên làm xét nghiệm này.

Ngoài ra, cần tránh ăn các thực phẩm để lạnh hoặc chưa được hâm nóng, tránh tiếp xúc với chó, mèo.... tránh đi vệ sinh ở nơi công cộng, tránh tiếp xúc với người bệnh, thực hiện kế hoạch tiêm chủng đầy đủ, đúng lịch và đặc biệt không quan hệ tình dục bừa bãi.



Tuần thứ 12

Thai nhi vẫn đang phát triển với tốc độ nhanh, chiều dài cơ thể vào khoảng 9cm, đầu vẫn rất to, bằng một nửa cơ thể. Bởi vì lớp màng giữa các ngón tay và chân đã biến mất nên bây giờ, các ngón tay và chân của bé đã tách rời hoàn toàn; một số phần xương đã trở nên cứng cáp và có sự hình thành các khớp.

Kể từ bây giờ, thai nhi đã bước vào giai đoạn tăng trưởng của não bộ, bà bầu cần bổ sung nhiều thực phẩm bồi bổ não cho thai nhi.

Đối với phần lớn các bà bầu, bắt đầu từ tuần này, hiện tượng buồn nôn và nôn về cơ bản đã bớt dần, sự mệt mỏi và chứng thèm ngủ cũng sắp qua đi. So với thời kì trước, tình trạng sức khỏe và tinh thần của bà bầu đã có chuyển biến tốt.

NGÀY THỨ 78: VUN ĐẮP TÌNH CẢM VỢ CHỒNG

Một loạt những thay đổi trong thời gian mang thai cùng với nỗi sợ hãi sinh nở đã khiến bà bầu nảy sinh các vấn đề về tâm lí như mâu thuẫn, cam chịu, biến động tâm lí. Các ông bố tương lai nếu có thể chú ý và thấu hiểu những phản ứng này, đồng thời hỗ trợ để giúp vợ điều chỉnh lại tâm lí, thì không chỉ khiến cho các bà bầu có thể thuận lợi vượt qua quá trình mang thai mà còn giúp cho tình cảm vợ chồng thêm thắm thiết.

Cho dù chuyện mang thai có ở trong kế hoạch của bản thân hay không, phần lớn các bà bầu ban đầu đều cảm thấy chuyện mang thai đến không đúng lúc, ví dụ: công việc, chuyện học tập, kinh tế, vấn đề nhà ở... vẫn chưa giải quyết ổn thỏa, bản thân vẫn chưa chuẩn bị sẵn sàng tâm lí làm mẹ. Tâm trạng mâu thuẫn này thường khiến tinh thần các bà bầu sa sút, họ thường phàn nàn về sự thay đổi của cơ thể, cho rằng mình càng lúc càng trở nên xấu xí và không còn quyến rũ, lo lắng chồng sẽ chê vợ... Lúc này, các ông chồng ngoài việc chăm lo chuyện ăn ở của vợ mà còn cần thường xuyên khen ngợi vợ mình.

Các bà bầu rất để ý đến chuyện chồng có "thừa nhận" đứa bé trong bụng mình hay không. Các bà bầu thường cảm thấy vô cùng hài lòng mỗi khi chồng vuốt ve và lắng nghe em bé trong bụng. Các ông bố tương lai càng tỏ ra mong đợi em bé trong bụng thì các bà bầu càng bớt lo lắng.

Mang thai có thể coi là một bước tiến mới trong sự phát triển của gia đình. Lúc này, vai trò gia đình và xã hội nảy sinh sự thay đổi tương ứng, mỗi cặp vợ chồng cần liên tục thích nghi với sự thay đổi này, chuẩn bị sẵn sàng để đón chào thành viên mới trong gia đình, học tốt cách làm bố mẹ như thế nào để thích nghi với một kết cấu gia đình mới.

NGÀY THỨ 79: BÀI HÁT CỦA CHA MẸ "CHỈ CÓ MỘT TRÊN ĐỜI"

Trên trời cao có muôn ngàn ánh sao
Trên đồng xanh có muôn ngàn cây lúa
Con chim nhỏ cất muôn vàn tiếng ca
Cây trong vườn có muôn ngàn lá hoa
Riêng mặt trời chỉ có một mà thôi

Và mẹ em chỉ một trên đời
Riêng mặt trời chỉ có một mà thôi
Và mẹ em chỉ có một trên đời
Và mẹ em chỉ có .... một trên đời.

NGÀY THỨ 80: KỂ CHUYỆN CHO BÉ NGHE - "CÀ RỐT ĐÃ VỀ RỒI"

Câu chuyện răn dạy mọi người phải biết quan tâm, chăm sóc lẫn nhau. Cha mẹ có thể dạy cho bé những phẩm chất đạo đức tốt ngay từ khi còn trong bụng mẹ.

Cà rốt đã về rồi



Thời tiết vô cùng lạnh giá, tuyết rơi rất dày, mặt đất, trên núi đều phủ trắng tuyết.

Thỏ trắng chạy ra ngoài tìm đồ ăn.

Thỏ trắng tìm mãi, tìm mãi mới tìm được hai củ cà rốt.

Thỏ trắng ăn một củ, để lại một củ. Nó nghĩ: "Trời lạnh thế này, tuyết lại rơi dày đặc, mình phải mang củ cà rốt này cho khỉ con mới được!"

Thỏ con chạy đến nhà khỉ con, nhưng khỉ con không có nhà. Thỏ trắng liền để lại củ cà rốt trong nhà khỉ con.

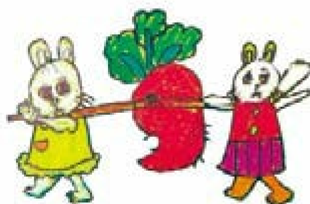
Hóa ra khỉ con đã ra ngoài tìm đồ ăn rồi. Khỉ con tìm được mấy hạt lạc, sau đó nó vui vẻ trở về nhà.

Khỉ con bước vào nhà, nhìn thấy cà rốt liền ngạc nhiên nói: "Cà rốt này ở đâu ra nhỉ?"

Khỉ con ăn hết lạc, nó nghĩ: "Trời lạnh như thế này, tuyết lại rơi dày quá, mình mang củ cà rốt này cho hươu con ăn vậy!".

Khỉ con liền chạy đến nhà hươu nhưng hươu không có nhà. Nó liền để lại củ cà rốt ở nhà hươu.

Hóa ra hươu con đã ra ngoài kiếm thức ăn rồi. Hươu con tìm được một cây rau, nó vui vẻ trở về nhà.



Hươu con bước vào trong nhà, phát hiện ra củ cà rốt, nó ngạc nhiên nói: "Cà rốt này ở đâu ra nhỉ?"

Hươu con ăn hết rau, nó nghĩ: "Trời lạnh như thế này, tuyết lại rơi dày quá, mình mang củ cà rốt này cho gấu con ăn vậy!".

Hươu con chạy đến nhà gấu nhưng gấu không có nhà. Nó liền để lại củ cà rốt ở nhà gấu con.

Hóa ra gấu con đã ra ngoài kiếm thức ăn rồi. Gấu con tìm được một củ khoai lang, nó vui vẻ trở về nhà.

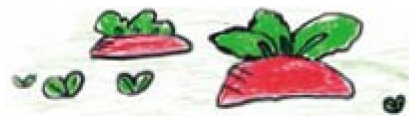
Gấu con bước vào trong nhà, phát hiện ra củ cà rốt, nó ngạc nhiên nói: "Cà rốt này ở đâu ra nhỉ?"

Gấu con ăn hết khoai lang, nó nghĩ: "Trời lạnh như thế này, tuyết lại rơi dày quá, mình mang

củ cà rốt này cho thỏ con ăn vậy!"

Gấu con liền chạy đến nhà thỏ con, thỏ con đã ăn no rồi và đang ngủ rất ngon lành. Gấu con không muốn đánh thức thỏ con nên đã để củ cà rốt lại và ra về.

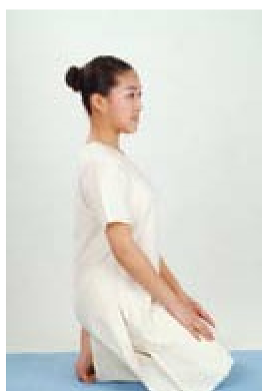
Thỏ con ngủ dậy, mở mắt ra nhìn, chợt thốt lên: "Ơ, cà rốt quay về rồi!". Nó ngẫm nghĩ rồi nói: "Đây là món quà của người bạn tốt mang đến cho mình ăn đây mà!"



NGÀY THỨ 81: YOGA CHO BÀ BẦU - TƯ THẾ SƯ TỬ GẦM

1. Chọn tư thế ngồi quỳ, dựng gót chân lên, ngón chân chống xuống mặt đất, phần mông ngồi tựa vào gót chân.

2. Thân người hơi hướng về phía trước, hai tay chống vào phía trên đầu gối, sau đó xòe các ngón tay ra; mở mắt và miệng lớn nhất có thể, thè lưỡi ra, lúc này bạn giống như một con sư tử hung hãn, từ cổ họng phát ra tiếng " a a...", duy trì trạng thái này trong khoảng 10 giây, sau đó rụt lưỡi lại, mắt mở bình thường, ngậm miệng lại, thả lỏng cơ mặt, lặp lại động tác khoảng 6 lần.





CÔNG DỤNG:

Ngăn ngừa sự chảy xệ cơ mặt ở bà bầu, loại bỏ các nếp nhăn ở cổ, mặt và cằm. Đây là một tư thế làm đẹp hữu hiệu, nếu kiên trì tập luyện mỗi ngày sẽ cho bà bầu dung mạo rạng ngời.

NGÀY THỨ 82: NGĂN NGỪA VẾT NÁM CHO BÀ BẦU

Nếu các vết nám da xuất hiện trong thời gian này, chắc chắn sẽ khiến bà bầu "xuống sắc", cũng sẽ ảnh hưởng đến tâm lí bà bầu, và đương nhiên, còn ảnh hưởng đến tâm trạng của thai nhi nữa. Bạn có thể tham khảo các giải pháp dưới đây để giảm bớt chứng nám da trong thai kì:

1. Bắt đầu từ thai kì đầu, mỗi lần tắm xong, bà bầu có thể sử dụng các loại tinh dầu dưỡng da để ngăn ngừa nám da.

2. Vào mùa hè, nên hạn chế để ánh nắng mặt trời chiếu thẳng vào vùng mặt.

3. Bà bầu cần ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, chú ý kiểm soát cân nặng.

4. Ăn nhiều các loại hoa quả, rau xanh chứa nhiều vitamin C như: cà chua, cam quýt, dâu tây, kiwi... Cũng cần uống nhiều sữa, ăn nhiều các chế phẩm từ sữa.

5. Tiến hành mát xa đúng cách, thích hợp để tăng độ đàn hồi và tuần hoàn máu ở da.

NGÀY THỨ 83: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Rau củ thập cẩm

CÁCH LÀM: Măng tây, củ cải và cà rốt (một lượng bằng nhau) bỏ vỏ, rửa sạch, cắt thành từng khúc hình tròn có đường kính khoảng 1,5cm, chần qua với nước sôi rồi vớt ra. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vào, đợi dầu nóng thì cho hành xắt khúc, gừng thái lát vào phi thơm, đợi đến khi hành và gừng vàng và thơm thì vớt ra. Cho thêm chút dầu vào chảo, cho củ cải, măng tây, cà rốt vào xào nhanh tay, thêm chút nước xương, vặn lửa lớn cho sôi rồi chuyển sang lửa nhỏ để ninh cho chín nhừ. Nêm nếm gia vị cho vừa ăn, đun cho đến khi gần cạn nước thì rưới dầu vừng vào là xong.

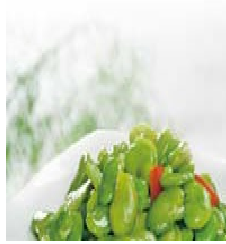
CÔNG DỤNG: Điều trị táo bón, có tác dụng an thai.

Nộm rong biển vị cam

CÁCH LÀM: 150gr rong biển khô cho vào nồi hấp 25 phút trở lên, sau đó cho vào nước nóng ngâm 30 phút rồi vớt ra, cắt thành sợi; 150gr cải thảo rửa sạch, thái sợi; 5gr vỏ cam rửa sạch, cắt nhỏ. Cho rong biển, cải thảo và vỏ quýt vào trong bát to, thêm xì dầu, giấm, đường trắng, mì chính và dầu vừng, rắc một chút rau thơm vào rồi trộn đều lên là được.

CÔNG DỤNG: Món ăn mát, vừa miệng, có hàm lượng dinh dưỡng phong phú, đặc biệt là hàm lượng iốt, rất thích hợp cho bà bầu cần bổ sung iốt.

Đậu tằm xào



CÁCH LÀM: Đổ dầu vào chảo, đợi dầu nóng già thì cho hành vào phi thơm, sau đó đổ đậu tằm vào xào. Khi xào nhớ vặn lửa thật to để đậu tằm được nóng đều. Sau đó đổ nước vào ninh, thông thường lượng nước chỉ cần xâm xấp mặt đậu. Khi lớp vỏ bên ngoài đậu tằm nứt ra thì nêm chút muối vào, lượng muối thường nhiều hơn một chút so với khi xào rau.

CÔNG DỤNG: Trong đậu tằm có hàm lượng protein, chất xơ và các vitamin nhóm B rất cao, hơn nữa hàm lượng nhiệt lượng thấp, rất thích hợp cho các bà bầu.

Trứng gà xào củ niễng

CÁCH LÀM: 100gr củ niễng bỏ vỏ, rửa sạch rồi xắt thành sợi; trứng gà đập vào bát, nêm một chút gia vị rồi đánh tan. Cho một chút mỡ đã rán vào trong chảo, đun nóng rồi cho hành hoa vào phi thơm, sau đó đổ củ niễng vào xào qua rồi cho một lượng nước xương vừa đủ vào, nêm gia vị cho vừa, xào cho đến khi cạn nước, đợi củ niễng chín thì múc ra đĩa. Đặt một cái chảo khác lên bếp, đợi dầu nóng thì cho trứng gà vào, đổ củ niễng đã xào qua vào chảo xào cùng, trứng gà chín thì nêm chút mì chính rồi đơm ra đĩa là xong.

CÔNG DỤNG: Mùi vị thơm ngon, có hàm lượng vitamin A và canxi cao, rất thích hợp cho các bà bầu.

NGÀY THỨ 84: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC

"Ah, vous dirai-je maman" Bản nhạc vui này bắt nguồn từ đồng dao Pháp "A, mẹ ơi, để con nói cho mẹ nhé!", bài đồng dao là lời bộc bạch tâm tình của một thiếu nữ dành cho người mẹ của mình, Mozart đã biên soạn nó thành một bản nhạc dương cầm "Ah, vous dirai-je maman". Trong bản nhạc có 12 sự thay đổi, có nhiều khúc biến tấu đa dạng, thể hiện sinh động sự đáng yêu của các vì sao.

Nghe bản nhạc vui nhộn này, tâm trạng của thai nhi chắc chắn sẽ vui vẻ vô cùng, mẹ bầu cũng sẽ cảm thấy ngất ngây.

Bà bầu có thể hát theo bản nhạc bài hát thú vị này nhé:

Một nụ hoa xinh xắn biết bao
Những cánh hoa tươi khoe sắc màu.
Hoa theo em mỗi khi đến trường
Những bước chân đến tương lai hồng.
Rồi ngày mai em lớn em khôn
Nhớ biết bao cánh hoa bên đường.



Sáng lấp lánh, một bầu trời đầy sao, treo lơ lửng, phát ra ánh sáng lấp lánh tựa như hàng trăm hàng ngàn con mắt.



NÁM DA TRONG THỜI GIAN MANG THAI

Một số bà bầu sau 4 tháng mang thai, trên mặt thường xuất hiện các vết nám, chủ yếu ở trên sống mũi, hai má, cũng có trường hợp xuất hiện ở trên trán. Đây là hiện tượng nám da trong thời gian mang thai.

Nám da trong thời gian mang thai là do tuyến yên tiết ra kích hắc tố (MSH = Melanocytes stimulating hormone) làm gia tăng hormone progestogens, estrogen trong cơ thể, dẫn đến sự hoạt động mạnh mẽ của các tế bào melanin.

Thông thường, hiện tượng này sẽ tự nhiên biến mất sau khi sinh từ 3~6 tháng



Tháng thứ 4

HỈ, NỘ, ÁI, Ố, LẠC - CẢM NHẬN THAI NHI

Trong thời gian này, thai nhi đã bắt đầu rất nhạy cảm với âm thanh, có thể nhận biết và nghe thấy các loại âm thanh khác nhau, đồng thời tiến hành "học tập", hình thành "kí ức", tất cả những điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng phát âm và hành vi sau này của bé.

Các phản ứng ốm nghén của mẹ đã giảm dần, nhu cầu ăn uống tăng lên, tử cung to ra. Ngực đầy đặn hơn. Chức năng của cuống nhau từ từ ổn định. Điều quan trọng nhất là bà bầu có thể cảm nhận được những lần thai máy đầu tiên, nhưng cũng đừng quá căng thẳng nếu chưa cảm nhận được thai máy nhé.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG SINH HOẠT CỦA THÁNG NÀY

1. Chú ý ăn uống

Trong chế độ ăn uống cần giảm bớt một chút muối để ngăn ngừa hiện tượng phù nề ở chân. Mỗi bữa không nên ăn quá no, nên ăn ít và chia thành nhiều bữa, hạn chế ăn các thực phẩm có chất kích thích.

2. Thận trọng khi đi tiêm phòng

Trước khi tiêm phòng cần xin ý kiến của bác sĩ, tránh để bị lây nhiễm khiến thai chết lưu hoặc sảy thai.

3. Chú ý cân nặng

Bắt đầu từ tháng này, mỗi nửa tháng lại kiểm tra cân nặng một lần vào lúc đói, mỗi tuần tăng khoảng 350gr là vừa, tăng cân quá nhanh hoặc không tăng cân đều cần phải chú ý.

4. Cảnh giác với các hiện tượng bất thường

Nếu trên đũng quần lót có vết máu đen hoặc máu tụ nên lập tức đến bệnh viện kiểm tra, tuyệt đối không được chủ quan.



Tuần thứ 13

Bây giờ, mặt của thai nhi đã giống với người trưởng thành hơn, trông như một búp bê xinh xắn. Lúc này, nếu bạn dùng ngón tay chạm nhẹ vào bụng, thai nhi sẽ bắt đầu cử động, nhưng bà bầu vẫn chưa thể cảm nhận được sự chuyển động này đâu.

Bắt đầu từ tháng này, các bà bầu bắt đầu bước vào giai đoạn giữa của thai kì, có thể trên bụng và eo của bà bầu đã bắt đầu xuất hiện những vết rạn da. Để khắc phục những vết rạn da này, bà bầu cần luyện tập thể thao thích hợp và sử dụng một số loại kem dưỡng da chống rạn da, tiến hành mát xa đúng cách để kích thích tuần hoàn máu, tăng cường độ đàn hồi cho da.

NGÀY THỨ 85: ĐỌC CHO BÉ NGHE BÀI THƠ "NÓI VỚI EM" - VŨ QUẦN PHƯƠNG

Nếu nhắm mắt trong vườn lộng gió
Sẽ được nghe thấy tiếng chim hay
Tiếng lích chích chim sâu trong lá
Con chìa vôi vừa hót vừa bay

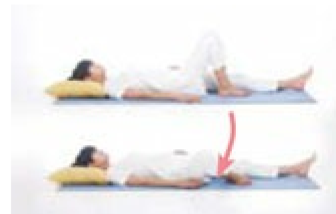
Nếu nhắm mắt nghe bà kể chuyện
Sẽ được nhìn thấy các bà tiên
Thấy chú bé đi hài bảy dặm
Quả thị thơm cô Tấm rất hiền

Nếu nhắm mắt nghĩ về cha mẹ
Đã nuôi em khôn lớn từng ngày
Tay bồng bế sớm khuya vất vả
Mắt nhắm rồi lại mở ra ngay.



NGÀY THỨ 87: THỂ THAO CHO BÀ BẦU - VẬN ĐỘNG XƯƠNG CHẬU

Nằm ngửa trên giường, gập gối, nâng mông lên, cố gắng nâng cao mông, sau đó từ từ hạ xuống.

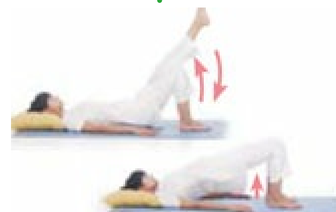


Động tác này có thể tăng cường sự mềm mại cho các khớp xương chậu và các cơ ở eo của bà bầu.

Tốt nhất nên tập dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ. Trước khi tập nên để cơ thể ở trạng thái thư giãn, không nên bắt đầu ngay khi vừa ăn cơm xong. Động tác cần nhẹ nhàng, mỗi bà bầu cần nắm vững lượng vận động, tần suất và biên độ động tác của mình.

NGÀY THỨ 88: THỂ THAO CHO BÀ BẦU - VẬN ĐỘNG CƠ BỤNG

Bà bầu nằm ngửa, chống hai đầu gối , từ tư thế nằm ngửa chuyển sang tư thế nửa ngồi, không ngồi hẳn dậy.



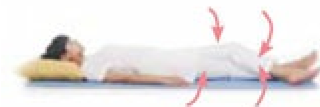
Động tác này có thể tăng cường lực co của cơ bụng, ngăn ngừa sự chảy xệ của thành bụng gây ra tư thế thai nhi không thuận hoặc khó sinh.

Động tác này có thực hiện được không cần xem xét tình hình thể lực của bà bầu, khi tập động tác cần mặc trang phục rộng rãi, thoải mái, có thể bật thêm

một bản nhạc nhẹ nhàng.

NGÀY THỨ 89: THỂ THAO CHO BÀ BẦU - VẬN ĐỘNG CƠ XƯƠNG CHẬU

Bà bầu co cơ hậu môn và âm đạo, sau đó từ từ thả lỏng.



Động tác này có thể tăng cường độ đàn hồi cho cơ hậu môn và âm đạo, có lợi cho việc sinh nở.

Khi vận động, nếu phát hiện có nước hoặc máu chảy ra từ âm đạo, hoặc cảm thấy đau bụng dưới thì cần dừng tập ngay lập tức, bởi đây là các dấu hiệu đẻ non, cần đến bệnh viện kiểm tra ngay.



Bà bầu có thể lựa chọn tư thế thoải mái, nhắm mắt và lắng nghe bản "Vũ khúc thiên nga". Hãy cùng bé thưởng thức những khoảnh khắc thư thái và đẹp đẽ này nào!

NGÀY THỨ 90: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC " VŨ KHÚC THIÊN NGA"

"Vũ khúc thiên nga" là một trích đoạn thú vị ở màn thứ hai của vở nhạc kịch nổi tiếng thế giới "Hồ thiên nga", do Pyotr Ilyich Tchaikovsky, nhà soạn nhạc nổi tiếng người Nga viết năm 1867.

NGÀY THỨ 91: BÀ BẦU NÊN CHỌN NHỮNG TÁC PHẨM VĂN HỌC NHƯ THẾ NÀO?

Các tác phẩm văn học xuất sắc từ xưa đến nay đều thích hợp cho các bà bầu, những tác phẩm này có tư tưởng lớn, tình cảnh đan xen, cảm xúc tinh tế, dễ kéo theo sự cộng hưởng cảm xúc.

"Ánh trăng trong đầm sen" của Chu Tự Thanh (Trung Quốc), "Hà Nội ba sáu phố phường" của Thạch Lam, "Dế mèn phiêu lưu kí" của Tô Hoài, "Đào hoa nguyên kí" của Đào Uyên Minh (Trung Quốc)... đều là những tác phẩm đáng để đọc và suy ngẫm.

Ngoài ra, cũng có rất nhiều bài thơ thích hợp để bà bầu thưởng thức, ví dụ như các tác phẩm của Trần Nhân Tông, Nguyễn Khuyến, Xuân Diệu...

Chú ý: Không nên đọc các tác phẩm bi đát, ủy mị vì chúng sẽ khiến cho tâm lí bà bầu rơi vào trạng thái u uất, không có lợi cho thai nhi.



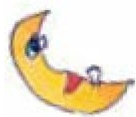
THAI GIÁO BẰNG PHƯƠNG PHÁP NÓI CHUYỆN

Khi nói chuyện với thai nhi, bà bầu cần dùng giọng nói nhẹ nhàng, tràn đầy tình yêu thương, chú ý âm lượng, giọng điệu và cách dùng từ để lưu lại những ấn tượng tốt cho thai nhi.

Khi “nói chuyện”, xung quanh cần phải yên tĩnh, cho dù có cầm hay đặt đồ vật cũng không nên phát ra tiếng động quá lớn, càng không nên đập cửa hoặc ném đồ vật, tránh gây ra sự xung đột giữa các luồng âm thanh khiến thai nhi bị giật mình.

VIỆC NHÀ CỦA BÀ BẦU

Bà bầu cần tránh những việc nhà nặng nhọc có cường độ cao hoặc gây áp lực lên vùng bụng như: Chuyển đồ, xách đồ... không lấy các đồ vật ở quá cao hoặc quá thấp, không ngồi xổm hoặc ngồi ghế thấp quá lâu, ví dụ như khi giặt quần áo... Không nên tiếp xúc với các chất độc hại như: Thuốc nhuộm, hóa chất, thuốc diệt côn trùng, bức xạ điện từ... không làm những việc nhà đòi hỏi nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh... tránh xa những đồ điện tử cao tần.



Tuần thứ 14

Thai nhi lúc này vẫn còn rất nhỏ, ngón tay bắt đầu dài ra, trên ngón tay đã có vân tay, ngón tay và ngón chân đã hình thành hoàn toàn, xương mềm cũng đã hình thành và đang phát triển nhanh chóng.

Tử cung của bà bầu đã to ra rất nhiều, nhưng vẫn không dễ dàng để nhận ra bạn đang có bầu. Thông thường, đến giai đoạn này, khả năng sảy thai đã giảm đi nhiều.

NGÀY THỨ 92: NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI CHO THAI NHI NGHE NHẠC

Thai giáo bằng âm nhạc có hai tầng ý nghĩa: Một mặt, khiến bà bầu cảm thấy tâm trạng vui vẻ, cải thiện được trạng thái tâm lí; mặt khác tạo ra những kích thích có lợi, thúc đẩy sự phát triển lành mạnh của thai nhi. Do vậy, thai giáo bằng âm nhạc nên xuyên suốt toàn bộ quá trình mang thai.

Tốt nhất bà bầu nên nghe các loại nhạc êm dịu, du dương, có thể khiến tâm trạng vui vẻ, ổn định. Âm nhạc cho thai nhi nên chọn những bản nhạc nhẹ nhàng, rộn ràng, tốt nhất là không lời, như vậy có thể kích thích phản ứng ở thai nhi.

Xét một cách tổng thể, các bản nhạc truyền thống, nhạc dân tộc, nhạc cổ điển phương tây, các bài hát ru.... đều rất có lợi cho bà bầu và thai nhi. Khi lựa chọn cần chú ý đến chất lượng âm nhạc và chất lượng thu âm. Chất lượng thu âm kém, nhiều tạp âm thì hiệu quả không cao, thậm chí gây ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh của thai nhi.

Bà bầu nên nghe nhạc theo quy luật sinh hoạt của thai nhi, nghe nhạc khi thai đang máy là thích hợp nhất. Bà bầu không nên đeo tai nghe, âm lượng tốt nhất kiểm soát ở mức độ vừa phải, thông thường vào khoảng 45~55 decibel.

Cho thai nhi nghe nhạc có mục đích không nên quá dài, thông thường chỉ 5~15 phút là đủ.

Trước khi thưởng thức âm nhạc, bà bầu nên thả lỏng các cơ, duy trì trạng thái vui vẻ, đồng thời nói với thai nhi: "Bé yêu, chúng ta cùng nghe nhạc nhé!" Khi nghe nhạc, nên có những liên tưởng đẹp theo bản nhạc, giúp khắc sâu tình cảm và sự kì vọng với thai nhi.

NGÀY THỨ 93: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "DẠ KHÚC ÁNH TRĂNG"

"Dạ khúc ánh trăng" là bản nhạc được Beethoven sáng tác năm 1801. Sở dĩ bản nhạc này được gọi là "Dạ khúc ánh trăng" là bởi vì chương đầu tiên của bản nhạc này đã được thi nhân người Đức, Heinrich Friedrich Ludwig Rellstab so sánh rằng: "Tựa như ánh trăng lấp lánh trên con thuyền trôi lững lờ trên mặt hồ Lucerne của Thụy Sĩ". Còn có một truyền thuyết về bản nhạc xúc động này, khi Beethoven biểu diễn dương cầm cho những anh chị em người mù nghe, gió đã thổi tắt nến. Khi đó ánh trăng sáng đã dịu dàng chiếu sáng căn phòng dột nát, trải lên những phím đàn và trên người ba người họ. Tức cảnh sinh tình, Beethoven lập tức sáng tác ra bản "Dạ khúc ánh trăng". Cho dù thế nào thì "Dạ khúc ánh trăng" đã trở thành một bản nhạc mà ai ai cũng biết đến.

NGÀY THỨ 94: YOGA CHO BÀ BẦU - TƯ THẾ BƯỚM

Bà bầu có thể luyện tư thế yoga này trong suốt quá trình mang thai. Động tác này chủ yếu luyện duỗi các cơ ở phần hông, xương chậu và bẹn.

Bà bầu ngồi thẳng, hai lòng bàn chân chụm vào nhau, gót chân cố gắng đưa sát vào người.

Nâng cao xương ngực và thả lỏng vai, hai đầu gối đưa lên xuống như bướm đang đập cánh.



Chú ý khi đưa hai đầu gối lên xuống, đầu gối cố gắng chạm sát mặt đất.

Nếu cần phải kéo căng cơ hông, phần thân trên có thể rướn về phía trước, đầu hướng về phía trước, chú ý không gập xương sống.

NGÀY THỨ 95: YOGA CHO BÀ BẦU - TƯ THẾ MÈO VƯƠN VAI

Bà bầu có thể luyện tập tư thế này trong suốt thời gian mang thai. Tư thế này có thể tăng cường tính linh hoạt cho xương cột sống, trong đó có một số động tác có thể tăng cường khả năng cân bằng cơ thể, tập trung sức chú ý và điều chỉnh tâm trạng.

1. Bà bầu chống hai tay và hai chân xuống mặt đất, hai chân quỳ, hai tay chống xuống góc với hai vai, ngón tay xòe ra, hai ngón giữa ở hai bàn tay đặt song song, hai đầu gối vuông góc với mông, hai chân hơi tách ra.

Trước tiên hít thở sâu một lần, hít vào rồi thở ra, sau đó lại hít vào, từ từ ngẩng đầu và ưỡn ngực. Lúc này cần chú ý để xương sống thẳng đứng, cảm giác phần gáy gần chạm vào xương sống. Động tác này cần thực hiện chậm rãi, đồng thời phối hợp với việc hít vào.

2. Thở ra, từ từ hạ thấp xương cột sống, sau đó đẩy xương sống lên cao, cố gắng hạ thấp đầu xuống, mắt nhìn xuống rốn của mình, dùng lực ép lên tay và đầu gối. Khi thực hiện động tác này cần kết hợp với việc thở ra.





NGÀY THỨ 96: MẸ ĐỌC TẢN VĂN

Xuân

Chu Tự Thanh

Chờ mãi, chờ mãi, cuối cùng gió đông cũng thổi đến, bước chân của mùa xuân đã gần kề.

Vạn vật như vừa mới ngủ dậy, hân hoan mở to đôi mắt. Núi non đã sáng bừng lên rồi, nước đã dâng lên rồi, đôi má của mặt trời trở nên đỏ ửng.

Những ngọn cỏ non âm thầm đâm từ dưới mặt đất lên, non xanh mỡ màng. Trong vườn, trên đồng ruộng, nhìn mà xem, từng mảng từng mảng cỏ xanh mơn mởn. Ngồi này, nằm này, lăn lộn vài vòng này, đá mấy trái bóng này, chạy vài lượt này, chơi trốn tìm này... Gió nhẹ nhàng thổi qua, đám cỏ mềm mại đung đưa theo gió.

Những cây đào, cây mơ, cây lê... chẳng ai chịu nhường ai, tranh nhau vội vàng nở đầy hoa. Có bông đỏ như lửa, có bông hồng như hoàng hôn, có bông trắng như tuyết...Trong hoa mang theo vị ngòn ngọt, nhắm mắt lại, chợt cảm thấy trên cây đang kết đầy trái: Đào này, mơ này, lê này! Bên những bông hoa là hàng trăm hàng ngàn con ong mật vo ve bay lượn, những con bướm lớn nhỏ dập dờn vỗ cánh. Những cánh đồng ngập trong hoa cỏ.

"Gió thổi không lạnh cành dương liễu", thật vậy, gió như bàn tay mẹ đang vuốt ve bạn. Những cơn gió mang theo hơi thở của đất mới được cày xới, trộn với mùi thơm của cỏ, còn có cả hương thơm của các loài hoa, tất cả đều hòa quyện vào bầu không khí hơi có chút ẩm ướt. Những chú chim làm tổ trên những cành cây có lá mọc xum xuê, khi cao hứng lại cất tiếng hót lảnh lót gọi bạn bè. Cây sáo trong tay mục đồng đang cưỡi trên lưng trâu giờ bỗng cất tiếng vang trời.

Mưa là chuyện rất thường tình, đã mưa là kéo dài đến hai, ba ngày. Nhưng đừng phiền lòng. Nhìn xem, mưa chỉ lất phất như những sợi tơ mỏng, chúng giăng rất sít sao, trên mái nhà của ai nấy đều như được phủ một màn khói mỏng. Lá cây lại xanh óng ánh, cỏ cũng xanh đến rợp cả mắt. Hoàng hôn buông xuống, lên đèn, những đốm đèn màu vàng, rọi cho màn đêm càng trở nên yên tĩnh và phẳng lặng. Trên đường làng thôn quê, bên chiếc cầu đá, có người cầm ô rảo bước chầm chậm; nhà nông đội nón, khoác chiếc áo rơm đang bận rộn ngoài đồng. Những căn nhà của họ thưa thớt, lặng lẽ đứng trong mưa.

Những cánh diều trên không trung mỗi lúc một nhiều hơn, những đứa trẻ dưới mặt đất cũng đông hơn. Trong thành phố hay dưới thôn trang, nhà nào nhà nấy, già trẻ gái trai, cứ như là vội đi vội đến, ai nấy đều ra ngoài trời. Vận động cho thư giãn xương cốt, cho sảng khoái tinh thần, rồi ai nấy đều bận với công việc của mình.

"Công việc của một năm bắt đầu vào mùa xuân", vừa mới ngẩng đầu, có thời gian, và có hi vọng.

Mùa xuân như đứa trẻ vừa chào đời, từ đầu đến chân đều mới mẻ, nó sẽ trưởng thành dần dần.

Mùa xuân như nàng thiếu nữ, yêu kiều duyên dáng, vừa mỉm cười vừa rảo bước.

Mùa xuân như chàng trai lực lưỡng, mình đồng da sắt, dẫn dắt chúng ta đi lên phía trước.

NGÀY THỨ 97: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cháo thập cẩm

CÁCH LÀM: Vừng, hạt thông, hồ đào, nhân hạt đào, ngân hạnh nghiền nát, đổ vào trong nồi cháo gạo nếp, vặn nhỏ lửa ninh trong 5 phút, thêm chút mật ong hoặc đường phèn vào cho vừa miệng là được.

CÔNG DŨNG: Kiện não, bổ não.

NGÀY THỨ 98: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE

Tiểu trì

Dương Vạn Lí

Tuyền nhãn vô thanh tích tế lưu
Thụ âm chiếu thủy ái tình nhu
Tiểu hà tài lộ tiêm tiêm giác
Tảo hữu tinh đình lập thượng đầu

Dịch thơ:

Nước im như ngập ngừng trôi
Hàng cây soi bóng yêu trời tạnh êm
Sen vừa mới nhú sừng lên
Chuồn chuồn đâu đã tới liền đậu chơi

Bài thơ này miêu tả ánh sáng tuyệt đẹp ở cái ao nước nhỏ đầu hạ.

Bà bầu có thể căn cứ vào ý thơ để vẽ ra cảnh sắc tự tưởng tượng trong đầu hoặc làm một bức tranh cắt dán, ghi lại những tâm trạng vào khoảnh khắc này trong lòng mình. Làm như vậy bạn sẽ thấy trong lòng ngập tràn sự mới mẻ, thai nhi cũng sẽ theo đó mà cảm thấy bình lặng.



TỰ THẢ LỎNG

Bà bầu luyện tập yoga có tác dụng tăng cường thể lực và sức căng của các cơ, đồng thời tăng cường cảm giác thăng bằng cho cơ thể, nâng cao sức bền và linh hoạt của các tổ chức cơ. Đồng thời cũng kích thích các tuyến kiểm soát việc sản sinh ra hoóc môn, tăng tốc độ tuần hoàn máu, và còn có thể kiểm soát được việc hô hấp của cơ thể. Bà bầu tập yoga còn có tác dụng mát xa các cơ quan nội tạng trong cơ thể.

Các bài tập yoga dành cho vùng bụng có thể giúp bà bầu lấy lại vóc dáng sau khi sinh.

Yoga cũng có thể cải thiện giấc ngủ, loại bỏ cơn mất ngủ, khiến cho cơ thể khỏe mạnh, hình thành thái độ sống tích cực và lành mạnh; còn có thể giúp bà bầu tự điều chỉnh bản thân, khiến cho tâm hồn và thể xác hợp nhất.

TƯ THẾ NGỦ KHOA HỌC

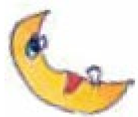
Khi có thai, không nên ngủ trên một chiếc đệm quá mềm, cần chọn loại đệm có độ cứng nhất định, nằm trên đệm như vậy có thể dễ dàng xoay người, làm giảm các cơn đau lưng và mệt mỏi.

1. Tư thế ngủ trong giai đoạn đầu mang thai: Lúc này do tử cung chưa to lắm nên chưa có yêu cầu gì đặc biệt với tư thế ngủ, chỉ cần bà bầu cảm thấy thoải mái là được.

2. Tư thế ngủ trong giai đoạn giữa thai kì: Tử cung ngày một to lên, tốt nhất nên chọn tư thế nằm nghiêng, nghiêng sang trái hoặc sang phải đều được, chú ý không nên nằm ngửa.

3. Tư thế ngủ trong giai đoạn cuối thai kì: Đến lúc này tử cung đã có xu hướng hơi nghiêng về

phía bên phải, nằm nghiêng bên trái có thể chỉnh lại trạng thái xoay của tử cung, có thể xoa dịu sự căng, gập của tĩnh mạch.



Tuần thứ 15

Thai nhi đã bắt đầu mọc tóc và lông mày, trên lớp da mỏng cũng xuất hiện một lớp lông tơ, trông giống như một lớp vải nhung bao bọc xung quanh cơ thể bé, lớp lông tơ này sẽ biến mất sau khi bé được sinh ra. Trong tuần này, thai nhi có thể làm được nhiều động tác, ví dụ: Nắm chặt hai tay, nheo mắt, liếc mắt, nhíu mày, làm mặt xấu, mút ngón tay cái của mình... Những động tác này có thể giúp thai nhi phát triển trí não tốt hơn.

Bà bầu cần đặc biệt chú ý việc vệ sinh khoang miệng. Sau khi có thai, vì sự thay đổi của nội tiết, nhu cầu đối với hoóc môn estrogen tăng lên, nên nướu răng của bà bầu dễ bị sung huyết hoặc xuất huyết, có thể gây ra bệnh viêm lợi. Bà bầu cần hình thành thói quen súc miệng sau khi ăn, sử dụng chỉ nha khoa và đánh răng buổi sáng và buổi tối.



NGÀY THỨ 99: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE

Hoàng Hạc Lâu

Thôi Hiệu

Tích nhân dĩ thừa hoàng hạc khứ,
Thử địa không dư Hoàng Hạc lâu.
Hoàng hạc nhất khứ bất phục phản,
Bạch vân thiên tải không du du.
Tình xuyên lịch lịch Hán Dương thụ,
Phương thảo thê thê Anh Vũ châu.
Nhật mộ hương quan hà xứ thị,
Yên ba giang thượng sử nhân sầu.

Dịch thơ: Lầu Hoàng Hạc (Người dịch: Tản Đà)

Hạc vàng ai cưỡi đi đâu?
Mà nay Hoàng Hạc riêng lầu còn trơ.
Hạc vàng đi mất từ xưa,
Nghìn năm mây trắng bây giờ còn bay.
Hán Dương sông tạnh cây bày
Bãi xa Anh Vũ xanh dày cỏ non.
Quê hương khuất bóng hoàng hôn
Trên sông khói sóng cho buồn lòng ai?

Bài thơ này ý thơ khoáng đạt, hào khí ngút trời, cảnh thơ đẹp tựa tranh; hơn nữa ngôn ngữ vô cùng mộc mạc, sinh động, khiến con người phải tấm tắc, trầm trồ. Nghe nói năm đó Lí Bạch đi du ngoạn ở Hoàng Hạc Lâu cũng bị cảnh sắc ở đây làm cho say đắm, muốn làm một bài thơ nhưng lại nhìn thấy bài thơ này của Thôi Hiệu liền trầm trồ tán thưởng, sau đó ngay lập tức bỏ đi ý định làm thơ về nơi này, chỉ viết vài câu thơ bộc bạch tình cảm của mình: “Nhất quyền chùy toái Hoàng Hạc lâu/ Nhất cước thích phiên Anh Vũ châu/ Nhãn tiền hữu cảnh đạo bất đắc/ Thôi Hiệu đề thi tại thượng đầu”.

NGÀY THỨ 100: HỌC CÁCH CẮT GIẤY

Cắt giấy cũng là một phương pháp thai giáo. Có thể vẽ phác đường nét trước rồi tỉ mỉ cắt theo. Ví dụ cắt một con búp bê ...

Đừng ngại phiền phức, đừng nói rằng không có thời gian, đừng nói rằng không biết cắt, vấn đề không ở chỗ bạn cắt đẹp hay xấu mà là việc tiến hành thai giáo bằng nghệ thuật, truyền cảm hứng sâu sắc và thông tin về cái đẹp cho thai nhi.

NGÀY THỨ 101: SỞ THÍCH CỦA THAI NHI - NHẠC CỔ ĐIỂN

Bắt đầu từ tháng này, bà bầu cần nghe một số bản nhạc nổi tiếng để kích thích sự phát triển của thai nhi, đặc biệt là các bản nhạc cổ điển có tiết tấu chậm rãi, du dương. Nên chọn các bản nhạc có tiết tấu tương đương với nhịp tim của bà bầu - khoảng 72 lần/phút, để có thể khiến thai nhi cảm thấy an toàn và thân mật.

NGÀY THỨ 102: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC "ÁNH TRĂNG"

"Ánh trăng" hay còn gọi là "Clair de lune" là khúc thứ ba trong "Tổ khúc Bergamasque", một tác phẩm tiêu biểu thời kì đầu của Achille-Claude Debussy, được sáng tác năm 1890. "Tổ khúc Bergamasque" là khúc nhạc thịnh hành ở khu vực Bergamo, phía Bắc nước Ý. Trong thời gian đi du học, Debussy từng đi du ngoạn qua khu vực Bergamo xinh đẹp này, "Tổ khúc Bergamasque" được sáng tác từ những ấn tượng lưu lại sau chuyến đi này.

Bản nhạc vừa bắt đầu, vần luật rõ ràng chậm rãi nổi lên, mềm mại tựa như ánh trăng đang chiếu sáng xuống nhân gian. Tiếp đó là tiếng nhạc nho nhã tựa tiếng ca "Ánh trăng". Phần giữa được cấu thành bởi ba đoạn, là một phần giàu ý vị và tình cảm, dường như đang liên tưởng đến tình cảm con người dưới ánh trăng. Phần lặp lại của bản nhạc đã làm dày thêm ý thơ miêu tả ánh trăng.

Bản nhạc dương cầm này đã miêu tả cảnh sắc tĩnh mịch đêm trăng, khiến tâm hồn con người trở nên thư thái, vô cùng thanh thản. Khi tâm trạng đang bức bối mà nghe bản nhạc này, bà bầu có thể cảm thấy bình tâm và dễ dàng đi vào giấc ngủ.

NGÀY THỨ 103: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Ngân nhĩ xào

CÁCH LÀM: Ngâm ngân nhĩ trong nước ấm, bỏ tai rồi rửa sạch, ninh trong nước sôi một lúc rồi vớt ra; giá đỗ bỏ vỏ, rửa sạch, chần qua bằng nước sôi. Đặt nồi lên bếp, đổ một lượng nước vừa phải vào, thêm muối, hạt nêm gà, rượu vào khuấy đều, cho ngân nhĩ vào đun khoảng 2~3 phút, đổ bột năng vào, rưới một chút mỡ gà lên, đảo qua vài lượt rồi múc ra đĩa, rắc giá lên trên.



CÔNG DỤNG: Trong ngân nhĩ có chứa 17 loại axit amin, nhiều loại vitamin và glycoside, có thể nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể, có tác dụng chống ung thư, bổ thận, nhuận phổi, nâng cao tinh thần, ích khí, kiện não, đẹp da... có lợi cho sự phát triển hệ thống trung khu thần kinh của thai nhi và nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể mẹ.

NGÀY THỨ 104: BÀI HÁT THIẾU NHI "CÁNH CHIM TUỔI THƠ" - PHAN LONG

Hai cánh tay kheo khéo, cùng đôi bàn chân xinh

Em múa sao mềm mại như bồ câu liệng trời cao trong xanh.

Hương lúa đưa ngọt lành, táo chín thơm đầu cành.

Nắng soi gương nước lấp lánh nâng cánh chim tuổi thơ bay xa.

....nâng cánh chim tuổi thơ bay xa.

Gió lao xao như tiếng hát nâng cánh chim tuổi thơ bay xa.

Ai chắp đôi cánh trắng như màu nắng đẹp cho chim.

Ai vẽ đôi mắt hiền như giọt sương đậu cành cao lung linh.

Hương lúa đưa ngọt lành, táo chín thơm đầu cành.

Gió lao xao như tiếng hát nâng cánh chim tuổi thơ bay xa.

NGÀY THỨ 105: LẦN SIÊU ÂM ĐẦU TIÊN

Từ hôm nay bạn phải khám thai định kì. Thông qua siêu âm, lần đầu tiên bạn có thể nhìn thấy thai nhi, nghe thấy tiếng tim thai nhi đập, trong lòng trào dâng một cảm giác xúc động đến nghẹn ngào. Lúc này bạn mới cảm nhận được một cách rõ ràng sự tồn tại của thai nhi. Hãy dán "bức ảnh thai nhi" (bức ảnh chụp lúc siêu âm) lên nhật kí thai giáo của mình nhé.





NGUYÊN TẮC VẬN ĐỘNG:

1. Phải mặc quần áo rộng rãi, thoải mái, thoáng khí, đi giày đế bệt.

2. Phải chú ý giữ ấm cơ thể, tránh cảm lạnh. Không nên tắm ngay sau khi vận động mà cần nghỉ ngơi một lúc cho thể lực hồi phục rồi mới đi tắm. Điều đặc biệt cần phải ghi nhớ đó là bà bầu nên tắm dưới vòi hoa sen thay vì ngâm mình trong bồn nước.

3. Các bà bầu bị huyết áp cao cần cố gắng không vận động quá mức; ngoài ra, những người bị mắc bệnh tim mạch, các bệnh về hệ thống tiết niệu, thận... hoặc có tiền sử bị sảy thai... thì không nên vận động.

4. Những bà mẹ mang đa thai cần đặc biệt cẩn trọng, tránh vận động mạnh.

5. Những bà bầu bị xuất huyết và co thắt tử cung bất thường tuyệt đối không nên vận động, bắt

buộc phải nằm nghỉ ngơi trên giường.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC BỒI BỔ NÃO

Việc bồi bổ não cho thai nhi trong thời kì đầu là vô cùng quan trọng, điều này có ảnh hưởng trực tiếp đến việc phát triển trí tuệ ở thai nhi. Trong tuần này, não bộ của thai nhi phát triển với tốc độ nhanh, cần phải bổ sung một lượng lớn các thực phẩm bổ não. Chất béo là yếu tố cấu thành nên màng não tủy, axit béo không bão hòa là vật chất không thể thiếu trong quá trình hình thành và phát triển thần kinh não và màng não tủy. Chất béo có thể thúc đẩy sự phát triển của tiểu não, là thành phần quan trọng của tế bào não.



Tuần thứ 16

Thai nhi lúc này dài khoảng 16cm, cân nặng khoảng 80~110gr, kích thước nằm gọn trong lòng bàn tay. Bây giờ thai nhi đã bắt đầu biết nấc cụt, đây cũng là dấu hiệu của việc hô hấp.

Thời khắc khiến cho các bà bầu cảm thấy thích thú đã đến rồi, trong tuần này, bạn có thể cảm nhận được thai máy. Nhịp đập thai máy sẽ tăng dần và rõ rệt từ tuần 16~20, nếu cảm thấy tử cung động đậy, âm thanh ục ục như tiếng dạ dày phát ra khi đang đói chính là hiện tượng thai máy đấy. Nhất định phải ghi chép lại thời gian lần đầu tiên cảm nhận thai máy để thông báo cho bác sĩ khi đi khám.

NGÀY THỨ 106: LÀM MỘT CÁI HỘP ĐỰNG THẬT LÀ ĐẸP

VẬT LIỆU:

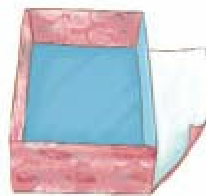
Hộp giày, giấy bọc, kéo, băng dính hai mặt và ruy băng, chuông...

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Cắt bỏ phần nắp của hộp giày.



2. Dùng giấy bọc bọc hết bề mặt hộp đựng giày lại.



3. Dùng ruy băng, chuông để gắn hình nơ lên một mặt bên của hộp giày.



NGÀY THỨ 107: LÀM MỘT CÁI LỌ HOA BẰNG CỐC GIẤY

VẬT LIỆU:

2 chiếc cốc giấy dùng một lần, giấy bọc quà, băng dính trong suốt, dao rọc giấy, kéo, hồ dán.

CÁC BƯỚC THỰC HIỆN:

1. Dùng kéo cắt đáy của một cái cốc giấy ra.

2. Cắt giấy bọc thành hình quạt có kích thước tương đương với cốc giấy (chú ý: nhớ cắt giấy bọc dài hơn cốc giấy khoảng 1 cm để bọc vào bên trong lòng cốc).

3. Dùng băng dính trong suốt để dính hai cái cốc lại với nhau.

4. Dùng hồ dán để dán giấy bọc vào cốc, sau đó dùng ruy băng có phết hồ dán để dán chỗ tiếp giáp của hai cái cốc giấy, đồng thời thắt nơ và trang trí hoa ở đó là xong.









NGÀY THỨ 108: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "KINDERSZENEN"

Robert Schumann là một trong những nhà soạn nhạc sáng tạo nhất của Đức thế kỉ XIX. Trong các tác phẩm piano của ông luôn tràn đầy những biểu cảm kì lạ và nồng nhiệt, chúng là những vần luật vô cùng hứng khởi, mới mẻ và khỏe khoắn.

Bản nhạc "Kinderszenen" được tạo thành từ 13 tiểu khúc, mỗi đoạn đều rất ngắn nhưng vần luật vô cùng xuất sắc. Nó thể hiện sự hân hoan, mơ ước, ngây thơ của trẻ con, cũng chứa đựng những sự mới mẻ không ngờ đến. Những nốt nhạc lúc thì hân hoan, khi thì trầm lắng này vô thức đi vào trong tư tưởng của bạn, dường như đã biến bạn trở thành một cô bé tinh nghịch, đáng yêu, vô lo vô nghĩ...

Bà bầu có thể kể cho bé nghe những câu chuyện thú vị hồi còn nhỏ dưới sự dẫn dắt của bản nhạc này, đây chính là cơ hội tốt để hai mẹ con giao lưu với nhau.

NGÀY THỨ 109: KỂ CHUYỆN CHO BÉ NGHE - "NÒNG NỌC ĐI TÌM MẸ"

Mùa xuân ấm áp đã về rồi. Băng trong cái ao nhỏ đã tan. Ếch mẹ đã ngủ suốt cả một mùa đông, giờ vươn vai thức giấc. Nó nhảy ra khỏi cái ổ bùn của mình, nhảy tõm xuống ao nước và đẻ ra rất nhiều những quả trứng tròn tròn, đen đen ở trên những ngọn cỏ nước.

Gió mùa xuân nhè nhẹ thổi qua, mặt trời chiếu ánh nắng ấm áp xuống mặt đất. Nước trong ao mỗi lúc một ấm áp hơn. Những quả trứng của ếch mẹ bắt đầu hoạt động và trở thành một bầy nòng nọc có cái đầu to và đuôi dài, chúng đang bơi qua bơi lại trong nước, vô cùng thích thú.

Một hôm, vịt mẹ dẫn những đứa con của mình ra ao tắm mát. Nòng nọc nhìn thấy vịt con theo mẹ bơi qua bơi lại liền nghĩ đến mẹ của mình. Đám nòng nọc hỏi nhau, nhưng chẳng ai biết mẹ của mình là ai.

"Mẹ của chúng ta ở đâu nhỉ?"

Bọn chúng cùng bơi đến chỗ vịt mẹ, hỏi vịt mẹ: "Vịt mẹ ơi vịt mẹ, cô có nhìn thấy mẹ của chúng cháu đâu không? Cô hãy nói cho chúng cháu biết hình dáng của mẹ chúng cháu ra sao đi?"

Vịt mẹ đáp: "Cô từng nhìn thấy rồi, trên đầu mẹ của các cháu có hai con mắt rất to, miệng rất rộng, các cháu tự đi tìm đi!"

"Chúng cháu cám ơn cô ạ!", đám nòng nọc vui vẻ bơi đi.

Một con cá lớn bơi đến, đám nòng nọc nhìn thấy trên đầu con cá có hai con mắt rất to, cái miệng lại rộng ngoác, chúng nghĩ chắc chắn đây chính là mẹ của mình rồi. Chúng bèn đuổi theo gọi: "Mẹ ơi, mẹ ơi!"

Con cá to cười lớn: "Ta không phải mẹ các cháu đâu. Ta là mẹ của đám cá con cơ. Mẹ của các cháu có bốn chân, bơi lên phía trước mà tìm đi!" "Cám ơn cô ạ!", đám nòng nọc lại tiếp tục bơi đi.

Một con rùa to bơi đến. Đám nòng nọc nhìn thấy rùa có bốn chân, trong lòng thầm nghĩ: Lần

này đúng là mẹ rồi. Nghĩ vậy, chúng bèn đuổi theo và gọi: “Mẹ ơi, mẹ ơi!”

Con rùa cười lớn: “Ta không phải mẹ của các cháu, ta là mẹ của đám rùa con kìa! Mẹ của các cháu có cái bụng màu trắng, bơi lên phía trước mà tìm nhé!”

“Chúng cháu cám ơn bác rùa ạ!”, đám nòng nọc lại tiếp tục bơi.

Một con ngỗng to đang cất tiếng kêu “quạc quạc” và bơi lại gần. Đám nòng nọc nhìn thấy con ngỗng có cái bụng trắng liền vui mừng nghĩ thầm: Lần này tìm được mẹ thật rồi! Chúng bèn đuổi theo và gọi lớn: “Mẹ ơi, mẹ ơi!”

Con ngỗng cười bảo: “Nòng nọc con, các cháu nhầm rồi. Cô không phải là mẹ của các cháu cô là mẹ của đám ngỗng con cơ! Mẹ các cháu mặc áo màu xanh, tiếng hát “ộp ộp ộp”, các cháu bơi đi tìm đi nhé!”

“Chúng cháu cám ơn cô ạ!”, đám nòng nọc tiếp tục bơi đi.

Đám nòng nọc bơi mãi, bơi mãi mới đến bên bờ ao, chúng nhìn thấy một con ếch xanh đang ngồi trên chiếc lá sen tròn, cất tiếng hát “ộp ộp ộp”. Chúng vội vàng bơi lại và thì thầm hỏi: “Xin hỏi... cô có nhìn thấy mẹ chúng cháu đâu không ạ? Trên đầu mẹ chúng cháu có hai con mắt rất to, miệng rất rộng, có bốn chân, da bụng màu trắng, mặc áo xanh, tiếng hát ộp ộp ộp...”

Ếch xanh cười lớn nói: “Ôi, lũ trẻ ngốc nghếch này, mẹ chính là mẹ của các con đây mà!”

Đám nòng nọc nghe xong liền đồng loạt vẫy đuôi nói: “Kì lạ, kì lạ quá! Hình dáng của bọn con đâu có giống mẹ?”

Ếch xanh cười bảo: “Các con vẫn còn nhỏ, qua một thời gian nữa các con sẽ mọc ra hai cái chân sau; một vài ngày sau các con lại mọc ra hai chân trước, thế là đủ cả bốn chân, mặc lên mình chiếc áo màu xanh nữa là các con sẽ giống hệt mẹ rồi. Lúc ấy các con có thể cùng mẹ nhảy lên bờ bắt côn trùng ăn rồi!”

Nòng nọc nghe xong vui mừng khôn xiết, chúng ngẩng đầu lên nói: “A, chúng ta tìm thấy mẹ rồi, chúng ta tìm thấy mẹ rồi! Mẹ ơi, mẹ ơi, mẹ mau qua chỗ chúng con đi ạ! Mẹ mau qua đây đi mẹ!”

Ếch xanh liền nhảy tõm xuống ao, cùng bơi lội vui vẻ với đám nòng nọc con.

NGÀY THỨ 110: MẸ ĐỌC TẢN VĂN

Trăng sáng đầm sen (trích đoạn)

Chu Tự Thanh

Phía trên đầm sen là bạt ngàn những phiến lá vuông vuông. Lá sen mọc lên rất cao so với mặt nước, giống như những tà váy của các vũ nữ. Ở giữa các phiến lá, lác đác những bông hoa màu trắng tô điểm, có bông thì nở xòe ra, có bông thì khép nép hé nở giống như những viên ngọc trai, lại có vẻ gì đó giống như những ngôi sao lấp lánh trên bầu trời, lại có vẻ gì đó giống như một người đẹp vừa tắm xong. Gió nhẹ thổi qua, mùi thơm man mát tràn ngập trong gió, dường như từ phía tòa nhà cao cao đang vẳng lại tiếng ca. Lúc này lá và hoa cũng đang lay động khe khẽ.

Ánh trăng tựa như làn trước trải lên từng phiến lá và hoa. Lá và hoa sen tựa như vừa được gột rửa bằng sữa, lại giống như một giấc mộng được bao phủ bởi lớp lụa mỏng. Mặc dù là trăng tròn nhưng trên bầu trời vẫn có một lớp mây mỏng, vì vậy ánh trăng không được trong cho lắm. Nhưng

tôi nghĩ đây chính là cái đẹp chuẩn mực. Ánh trăng chiếu xuyên qua những ngọn cây, đổ bóng xuống mặt đất; bóng những cây liễu đổ xuống mặt đầm như đang vẽ lên những phiến lá sen. Ánh trăng trong đầm không hề đều đặn, nhưng ánh sáng và bóng lại vô cùng hòa quyện, như một bản hòa tấu tuyệt vời.

Bốn mặt đầm sen, xa xa gần gần, cao cao thấp thấp đều là cây cối, mà nhiều nhất vẫn là liễu. Những đám cây này vây quanh đầm sen, chỉ có một con đường nhỏ ở bên cạnh, để lộ ra một khe hổng sâu hút, giống như đặc biệt dành riêng cho ánh trăng vậy. Cây cối một màu tối tăm, thoáng nhìn tựa như một đám sương khói; nhưng có ở trong sương mù thì vẫn nhận ra đó là dáng liễu. Lúc này không gian đang vô cùng náo nhiệt, phải kể đến tiếng ve sầu dưới bóng cây và tiếng ếch trong đầm nước. Nhưng náo nhiệt là bọn chúng thôi, còn tôi chẳng có gì.

NGÀY THỨ 111: BÀI HÁT THIẾU NHI - "BÀI CA ĐI HỌC"

Bình minh dâng lên ánh trên giọt sương lương lanh
Đàn bướm phơi phới lướt trên cành hoa rung rinh
Bầy chim xinh xinh hót vang lùm cây xanh xanh
Chào đón chúng em mau bước nhanh chân tới trường.

NGÀY THỨ 112: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Chè khoai lang mật ong

CÁCH LÀM: 500gr khoai lang ruột đỏ, rửa sạch, cắt thành từng miếng hình chữ nhật nhỏ; 50gr táo đỏ, rửa sạch bỏ hạt, băm nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun nóng rồi đổ khoai lang vào chiên chín, vớt ra cho ráo mỡ. Vặn to lửa rồi cho 300gr nước sạch vào, cho đường phèn vào đun cho tan ra, sau đó đổ khoai lang đã chiên chín vào, nấu cho đến khi sánh lại, cho thêm 100gr mật ong và rắc táo đỏ lên, đảo đều rồi nấu thêm 5 phút nữa là có thể ăn được.

CÔNG DỤNG: Hàm lượng dinh dưỡng phong phú, mềm, ngọt và thơm, là món ăn ngon dành cho bà bầu.

Nộm nấm

CÁCH LÀM: 100gr nấm kim châm, ngâm trong nước sôi, bỏ phần đầu già rồi rửa sạch, cắt thành từng khúc; 200gr thịt lườn gà rửa sạch, thái sợi, luộc chín bằng nước sôi; 50gr hẹ rửa sạch, chần qua nước sôi. Cho cả ba nguyên liệu vào trong đĩa, thêm dầu ăn, gia vị, mì chính, xì dầu vào và trộn đều lên là được.

CÔNG DỤNG: Có hàm lượng axit béo không bao hòa, canxi, protein, vitamin C, phốt pho rất đa dạng, là món ăn dinh dưỡng giúp bồi bổ sức khỏe

cho bà bầu và phát triển trí não cho thai nhi.

Rong biển xào thịt

CÁCH LÀM: 150gr rong biển ngâm nước, rửa sạch và thái sợi, cho vào trong nước sôi chần chín rồi vớt ra cho ráo nước, đổ vào trong đĩa; 150gr thịt nạc, rửa sạch, thái sợi; 50gr măng rửa sạch, thái sợi, cho vào trong nước luộc qua một lúc rồi vớt ra cho ráo nước, cho vào trong đĩa; gừng rửa sạch, thái sợi, cho vào trong đĩa, thêm gia vị, mì chính, giấm và đường trắng. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, đợi dầu nóng già thì cho thịt vào xào tơi, khi thịt chuyển sang màu tái thì cho xì dầu vào đảo thêm vài lượt, múc ra đĩa. Một quả ớt bỏ cuống, bỏ hạt, rửa sạch và thái sợi; bắc chảo lên bếp, đổ một chút dầu vào, đợi dầu nóng thì cho ớt vào xào lên và đổ ra đĩa. Cho thịt nạc, rong biển, măng, gừng, ớt cho vào trong bát và trộn đều lên là xong.

CÔNG DỤNG: Hàm lượng protein động vật cao, rất giàu canxi, phốt pho, sắt, iốt, kali và các vitamin.



CẨN THẬN NHỮNG CHẤN ĐỘNG KHÔNG TỰ NHIÊN

Những chấn động không tự nhiên ở đây là chỉ những chấn động nảy sinh do va chạm xe cộ hoặc những chấn động khi ngồi tàu hỏa. Thai nhi sẽ nảy sinh cảm giác khó chịu với những chấn động từ bên ngoài, về điểm này có thể chứng minh bằng cách ấn nhẹ vào bụng bà bầu. Nếu các chấn động bên ngoài khiến cho thai nhi khó chịu, thai nhi sẽ tự bảo vệ bản thân bằng các động tác mang tính phản xạ như đá chân... Những kích thích không tốt này thường từ da truyền đến đại não, gây cản trở sự phát triển của trí não thai nhi.

Vì vậy, bà bầu cần tránh đi các phương tiện có chấn động mạnh; nếu bắt buộc phải đi thì tốt nhất không ngồi lâu quá một tiếng đồng hồ.

CHẨN ĐOÁN TRƯỚC KHI SINH

Từ tuần 15~18 của thai kì là thời điểm thích hợp nhất để kiểm tra trước khi sinh. Những bà mẹ trên 35 tuổi từng sinh ra những đứa trẻ có dị tật về nhiễm sắc thể, nhiều lần bị sảy thai hoặc thai chết lưu hoặc các bà bầu có các dấu hiệu



Những bà bầu lớn tuổi cần phải kiểm tra một lần trong khoảng thời gian từ tuần 15~18 để xác định tình trạng thai nhi vẫn khỏe mạnh.

bất thường khác cần tiến hành kiểm tra trước khi sinh trong giai đoạn này để xác định chắc chắn thai nhi có phát triển bình thường hay không.

Các bà bầu trên 35 tuổi còn cần kiểm tra xem nước ối ít hay nhiều, xác định chắc chắn môi trường sống của thai nhi có ổn hay không.



Tháng thứ 5

SỰ BAO BỌC ĐẦY CẢM ĐỘNG - THAI NHI YÊU HỌC

Thai nhi đã dài 25cm, nặng khoảng 300gr. Thai nhi 17 tuần bắt đầu hình thành lớp mỡ dưới da; 18 tuần, tim hoạt động mạnh; 19 tuần, não bộ có bước phát triển lớn nhất; 20 tuần, các cơ quan nhanh chóng phát triển. Thai máy ngày càng rõ rệt, hơn nữa số lần thai máy cũng ngày càng gia tăng.

Đầu vú của bà bầu đã bắt đầu tiết sữa, có thể cảm nhận được rõ ràng sự tồn tại của thai nhi, mối liên hệ và giao lưu với thai nhi ngày càng thân mật và hòa hợp.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG ĐỜI SỐNG SINH HOẠT THÁNG NÀY

1. Chú ý ăn uống: Đảm bảo chế độ dinh dưỡng cân bằng, không nên sử dụng quá nhiều muối và đường. Ăn ít và chia làm nhiều bữa, không nên ăn quá nhiều hoa quả để tránh bị tiểu đường thai kì.

2. Bắt đầu học tập: Hãy cùng chồng đi học lớp tiền sản, tìm hiểu những hiện tượng sinh lí và dị thường có thể xảy ra trong thai kì, tìm hiểu quá trình sinh nở, thời kì ở cữ và những kiến thức chăm sóc trẻ nhỏ.

3. Chú ý tư thế nằm ngủ: Khi ngủ tốt nhất nên nằm nghiêng, tránh tạo áp lực lên vùng bụng, ngăn cản tuần hoàn máu.

4. Tắm nắng nhiều: Chú ý ra ngoài tắm nắng, kích thích sự hấp thụ canxi.



Tuần thứ 17



Thai nhi lúc này đã to bằng quả lê rồi, hệ thống tuần hoàn, niệu đạo cũng bắt đầu làm việc, phổi đang phát triển mạnh để thích nghi với môi trường tử cung. Từ tuần 16~19, thính giác của thai nhi đã hình thành, lúc này thai nhi giống như một "kẻ nghe lén", có thể nghe thấy tiếng tim đập, tiếng máu chảy, tiếng dạ dày và tiếng nói chuyện của mẹ.

Cân nặng của bà bầu hiện giờ đã tăng từ 2~5kg, tử cung đã phình to, thỉnh thoảng bạn có thể cảm thấy những cơn đau bụng. Những cơn đau này là do sự co kéo của các dây chằng gây ra.

NGÀY THỨ 113: THƯ THÁI VẬN ĐỘNG NHẸ

Cùng với tiến trình mang thai, cơ thể mẹ ngày càng nặng nề hơn, hiện giờ bạn không chỉ cần nghỉ ngơi mà còn cần học cách chủ động thả lỏng. Cách thả lỏng tốt nhất có thể thực hiện 1~2 lần mỗi ngày, mỗi lần 15 phút, cần thực hiện trước hoặc sau khi ăn một tiếng đồng hồ.

Nằm ngửa trên giường hoặc ở trên thảm, nhắm hai mắt, hít thở sâu, nín thở đồng thời từ từ đếm đến 5, sau đó thở ra. Thả lỏng cơ bắp toàn thân, lần lượt thả lỏng đến gót chân, mu bàn chân, ngón chân, gót chân, ống chân, khớp gối, bắp đùi, xương hông, xương chậu, cơ bụng và các cơ quan trong bụng, cơ mông, eo, các cơ quan trong ngực, vai, cánh tay, tay (trái, phải), cổ và đầu.

Khi thả lỏng toàn thân cần duy trì việc hô hấp, đồng thời cố gắng hít thở thật chậm và đều đặn. Tập trung sức lực ở việc hô hấp, lắng nghe tiếng thở của mình, còn phải tự nhẩm: "Hít vào, nín thở, thở ra", làm như vậy có thể loại bỏ được sự căng thẳng, bất an và tâm trạng lo lắng.

NGÀY THỨ 114: HỖ TRỢ SỰ PHÁT TRIỂN CỦA XƯƠNG

Vitamin A là một dưỡng chất quan trọng cần thiết cho sự hình thành rhodopsin, nếu thiếu dưỡng chất này có thể gây bệnh mù màu. Không chỉ như vậy, vitamin A cũng rất cần thiết cho sự phát triển xương cốt, thiếu vitamin A sẽ gây mất cân bằng giữa việc hình thành và phá vỡ xương, đồng thời gây ra hiện tượng dị thường hệ thống thần kinh.

Vitamin D thúc đẩy sự hấp thu canxi và phốt pho của đường ruột và tích tụ lại trong xương, nếu thiếu vitamin D sẽ gây ảnh hưởng đến sự phát triển xương và răng ở thai nhi.

NGÀY THỨ 115: CHIA SẺ CẢM NHẬN THAI MÁY

Thai nhi đã được hơn 4 tháng, bà bầu lần đầu tiên cảm nhận được thai máy, đó là một cảm giác vô cùng kì diệu.

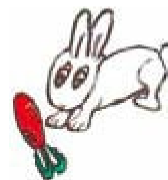
Hãy cùng chia sẻ những cảm nhận của bản thân về lần thai máy đầu tiên. "Ăn cơm xong, hãy nằm trên giường nghỉ ngơi, đặt nhẹ tay lên bụng, đột nhiên cảm thấy da bụng hơi động đậy, tiếp đó lại động đậy một cái, rất nhẹ, rất dịu, tôi tưởng đó là sự nhu động của đường ruột, nhưng lại có chút gì đó khang khác, không có tiếng ục ục phát ra, chỉ là những cú chạm rất nhẹ. Thế là tôi tin rằng, bảo bối của tôi đã bắt đầu máy rồi!"

NGÀY THỨ 116: CÁC THỰC PHẨM BỔ NÃO

Có rất nhiều thực phẩm có tác dụng bổ não như: Hạch đào, táo đỏ, hạt hướng dương, hoa hiên, ngân nhĩ, hạt sen, vừng đen, đậu nành, lạc, trứng gà, sữa bò, gan động vật, rau tươi, hoa quả...

Các nhà khoa học cho rằng, những thực phẩm chứa protein, vitamin, axit amin và các nguyên tố vi lượng như canxi, phốt pho, sắt, kẽm, crom đều có tác dụng ngăn ngừa thoái hóa tế bào não và tăng cường trí nhớ.

NGÀY THỨ 117: KỂ CHO BÉ NGHE CÂU CHUYỆN - "THỎ TRẮNG VÀ THỎ XÁM"



Ông sơn dương đang thu hoạch cải thảo trên đồng, thỏ trắng và thỏ xám cùng đến giúp một tay.

Thu hoạch xong cải thảo, ông sơn dương liền tặng hai chú thỏ những cây cải thảo tươi ngon do chính tay ông trồng.

Thỏ xám nhận lấy cải thảo và nói: "Cháu cám ơn ông ạ!"

Thỏ trắng không nhận cải thảo và nói: "Ông cho cháu xin ít hạt giống đi ạ!"

Ông sơn dương liền tặng cho thỏ trắng một bao hạt giống.

Thỏ trắng mang về nhà, xới đất vườn và gieo hạt xuống đất.

Vài ngày sau, cải thảo đã nảy mầm.

Thỏ trắng thường xuyên tưới nước, bón phân, nhổ cỏ và bắt sâu cho cải thảo.

Cải thảo lớn nhanh như thổi.

Thỏ xám mang cải thảo mà ông sơn dương cho về nhà.

Ngày ngày nó chẳng làm gì, khi nào đói thì ăn cải thảo.

Được một vài ngày, nó đã ăn hết sạch chỗ cải thảo ấy.

Thỏ xám chẳng còn gì ăn, nó lại đến nhà ông sơn dương xin cải thảo.

Vừa hay lúc ấy nhìn thấy thỏ trắng gánh một gánh cải thảo mang biếu ông sơn dương, thỏ xám ngạc nhiên hỏi: "Thỏ trắng này, cậu lấy đâu ra nhiều cải thảo thế?"

Thỏ trắng liền nói: "Tớ tự trồng đấy, chỉ có tự trồng mới có nhiều cải thảo mà ăn!"

NGÀY THỨ 118: BẮT ĐẦU HỌC CHỮ SỐ

Khi thai được 5 tháng, bạn có thể dạy thai nhận biết chữ số rồi, bắt đầu từ những con số đơn giản nhất như số 1, mỗi ngày học một đến hai chữ số. Trước tiên, hãy mường tượng hình dạng các con số trong đầu, hình thành nên một hình tượng ba chiều để truyền hình ảnh này đến với thai nhi. Sau đó, tận dụng phương pháp liên tưởng để in sâu nhận thức về con số này, đồng thời dùng các ví dụ thực tế trong cuộc sống để giải thích con số này nghĩa là gì.

Khi học chữ số, bà bầu nhất định phải tập trung, như vậy mới có hiệu quả.

NGÀY THỨ 119: BÀI HÁT

Tập đếm

Nào các bạn cùng ra đây, ta hát chung một bài nào.

Nào các bạn cùng giơ tay, ta đếm cho thật đều.

Một với một là hai

Hai thêm hai là bốn

Bốn với một là năm

Năm ngón tay sạch đều.

NGÀY THỨ 120: CHƠI TRÒ CHƠI VỚI THAI NHI

Khi cảm nhận được những cú máy của thai nhi, bà bầu có thể chơi trò chơi với thai nhi. Bà bầu dùng các ngón tay nhẹ nhàng vuốt ve và gõ nhẹ bụng mình từ trên xuống dưới, từ trái sang phải. Khi thấy bé có phản ứng đá vào bụng mình, bà bầu có thể gõ nhẹ vào nơi bé vừa đá. Một lúc sau, thai nhi sẽ "đáp trả" lại ở trong bụng. Lúc này, mẹ nên thay đổi vị trí, gõ vào vị trí gần với vị trí bé vừa đá, thai nhi sẽ nhanh chóng "đáp lại" ở vị trí mẹ vừa gõ. Lặp lại trò chơi nhiều lần, bạn sẽ cảm thấy trò chơi này rất thú vị.

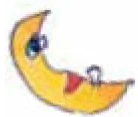




KIỂM TRA SÀNG LỌC TRƯỚC KHI SINH

Bệnh down bẩm sinh hay còn gọi là bệnh thiểu năng trí tuệ. Theo các số liệu thống kê, tỉ lệ mắc bệnh ở thai nhi của các bà bầu trên 35 tuổi là tương đối cao, tỉ lệ phát sinh khoảng 6/1.000, trong đó, bệnh down bẩm sinh do dị dạng nhiễm sắc thể là cao nhất.

Phương pháp phòng ngừa: Cấm kết hôn cận huyết; các bà bầu trên 35 tuổi có nguy cơ thai chết lưu, dị tật thai nhi cần đi xét nghiệm nước ối để kiểm tra khi thai được 16~20 tuần, tiến hành phân tích tế bào thai nhi để sàng lọc nguy cơ mắc bệnh.



Tuần thứ 18

Thai đã bắt đầu máy thường xuyên hơn. Trong tuần này, hai con mắt vốn nằm lệch sang hai phía khuôn mặt đã bắt đầu gần lại, khuôn mặt đã giống với người trưởng thành hơn, bắt đầu có những biểu cảm đầu tiên, thai nhi biết nhíu mày, liếc mắt, làm mặt xấu... Làn da của bé vẫn còn trong suốt, có thể nhìn rõ các mạch máu dưới da, cũng có thể nhìn rõ xương cốt của toàn cơ thể đã bắt đầu cứng lại.

Một số bà bầu có hiện tượng bị ngạt mũi, xung huyết hoặc xuất huyết niêm mạc mũi. Tình trạng này có liên quan đến sự thay đổi nội tiết trong thời gian mang bầu. Lúc này, bà bầu tuyệt đối không được dùng các loại thuốc nhỏ mũi hoặc các loại thuốc chống dị ứng, có thể sử dụng một số loại thuốc đông y có tác dụng làm mát. Không cần điều trị, hiện tượng này sẽ giảm bớt. Nếu bị chảy máu mũi nghiêm trọng, tốt nhất nên đến bác sĩ kiểm tra.

NGÀY THỨ 121: KỂ CHUYỆN CHO BÉ NGHE - "BA NGƯỜI BẠN"

Trong vườn có ba con bướm, một con màu đỏ, một con màu vàng, một con màu trắng. Ba người bạn ngày ngày ở bên nhau, nô đùa rất vui vẻ.

Một hôm, bọn họ đang nô đùa vui vẻ thì đột nhiên trời đổ mưa. Đôi cánh của cả ba chú bướm đều bị ướt nhẹp, toàn thân lạnh đến run lên.

Ba chú bướm cùng bay đến chỗ hoa rum, nói với bông hoa rum rằng: "Chị hoa rum ơi, hãy cho chúng em núp dưới những tán lá của chị để tránh mưa nhé!", hoa rum nói: "Bướm đỏ bay vào đi, còn những người khác thì đi chỗ khác nhé!"

Ba người bạn đồng loạt lắc đầu: "Bọn em là bạn thân của nhau, đã đến thì cùng đến, có đi thì cùng đi!"

Bọn họ lại bay đến chỗ hoa cúc, nói với hoa cúc: "Chị hoa cúc ơi, hãy cho chúng em núp dưới những tán lá của chị để tránh mưa nhé!".

Hoa cúc nói: "Bướm vàng vào đi, còn những người khác thì đi chỗ khác nhé!"

Ba người bạn đồng loạt lắc đầu: "Bọn em là bạn thân của nhau, đã đến thì cùng đến, có đi thì cùng đi!"

Sau đó bọn họ bay đến bên bông hoa hồng trắng và nói: "Chị hoa hồng trắng ơi, hãy cho chúng em núp dưới những tán lá của chị để tránh mưa nhé!"

Hoa hồng trắng nói: "Bướm trắng hãy vào đi, còn những người khác thì đi chỗ khác nhé!"

Ba người bạn đồng loạt lắc đầu: "Bọn em là bạn thân của nhau, đã đến thì cùng đến, có đi thì cùng đi!"

Lúc này, ông mặt trời nhìn thấy liền đuổi mây đen bay đi hết, cơn mưa bỗng chốc tạnh hẳn.

Cuối cùng trời cũng nắng trở lại, ba người bạn tốt lại cùng nhau bay dập dờn bên những khóm hoa.



NGÀY THỨ 122: TẮM NẮNG


Hãy chọn những tư thế đứng tắm nắng tốt nhất nhé!

Tia tử ngoại trong ánh nắng mặt trời có thể khiến cơ thể sản sinh ra vitamin D, từ đó kích thích sự hấp thu canxi của cơ thể.

Bà bầu cần tận dụng ánh nắng mặt trời, món quà tặng quý giá từ thiên nhiên.

Nếu là vào mùa hè nóng nực, bạn không cần thiết phải ra ngoài trời phơi nắng, có thể ngồi dưới bóng cây là đủ rồi.

Bà bầu hàng ngày không nên phơi nắng quá lâu, tốt nhất chỉ hạn chế trong vòng 1 giờ đồng hồ, nhất định phải sắp xếp thời gian hợp lí căn cứ trên tình hình thời tiết, cần phải tránh những khoảng thời gian mà tia cực tím trong ánh nắng mặt trời gay gắt nhất.

NGÀY THỨ 123; BÀI HÁT THIẾU NHI - "CÁNH ÉN TUỔI THƠ"

Một cánh én nhỏ chẳng làm nên mùa xuân
Rủ nhau én về theo làn nắng ấm dần
Thấy mênh mông xanh tươi bao sắc cỏ cây
Bầu trời xanh tung bay cánh chim tuyệt vời
Dệt mùa xuân với muôn ngàn tia nắng mới.
Những cánh én chấp chới của mọi tuổi thơ
Những cánh én lấp lánh đầy nhạc thơ
Em ước mong sao bầu trời chẳng đen bóng mây
Để ngàn chim hót để đàn én bay.
Một cánh én nhỏ lạc bầy giữa mùa đông
Cô đơn giữa trời sương mờ giăng cánh đồng
Loài chim én gắn với nắng ấm trời xuân
Kết bên nhau yêu thương chan chứa tình thân
Hòa bình vui cho bao cánh chim tung bay
Dệt mùa xuân với muôn ngàn tia nắng mới.

NGÀY THỨ 124: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Canh sườn nấu đảng sâm và củ từ khô

CÁCH LÀM: 30gr củ từ khô, 60gr hạt sen bỏ tâm, dùng nước sạch ngâm nửa tiếng; 30gr đảng sâm; 8 quả táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch; 500gr sườn rửa sạch, chặt thành từng miếng; cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi hầm, đổ một lượng nước vừa đủ, vặn to lửa đun sôi rồi vặn nhỏ lửa để ninh 2~3 tiếng, nêm nếm muối cho vừa miệng.

CÔNG DỤNG: Chứa hàm lượng dinh dưỡng cao và dễ hấp thu, có thể cải thiện thể chất suy nhược của bà bầu, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Cháo kỉ tử



CÁCH LÀM: 30gr kỉ tử, 100gr gạo nếp, vo sạch, cho vào nồi nấu thành cháo.

CÔNG DỤNG: Bà bầu thường xuyên ăn món này có thể hỗ trợ điều trị chứng thiếu máu trong thai kì.

Bí ngồi xào



CÁCH LÀM: Cắt bí ngồi, hành, gừng vừa ăn. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu ăn vào, đợi dầu hơi nóng thì cho hành, gừng, tôm nõn vào xào qua, thêm chút xì dầu rồi tiếp tục đảo, lần lượt cho nước xương, rượu, đường trắng, gia vị vào, cuối cùng cho bí ngồi đã cắt miếng vào. Đợi bí ngồi chín mềm thì cho thêm một ít kỉ tử, lại hòa thêm chút bột năng đổ vào, đảo đều lên là có thể sử dụng.

CÔNG DỤNG: Bí ngồi là thực phẩm rất hiệu quả trong việc phòng ngừa bệnh tiểu đường, đặc biệt thích hợp với phụ nữ mang thai.

Móng giò hầm lạc



CÁCH LÀM: 2 cái móng giò, ngâm nước ấm khoảng 30 phút, cạo sạch lông rồi chặt thành từng miếng nhỏ, cho vào trong nước sôi chần qua một chút, vớt ra cho vào nồi hầm; 100gr lạc chần qua nước sôi rồi vớt ra cho vào nồi móng giò, thêm gừng và gia vị, đổ một lượng nước vừa đủ, đậy nắp lại hầm cho đến khi móng giò chín mềm là được.

CÔNG DỤNG: Món ăn này có hàm lượng protein và chất béo rất cao, có tác dụng nhuận vị dưỡng nhan, rất thích hợp cho bà bầu.

NGÀY THỨ 125: TẬP THỂ DỤC CHO THAI NHI

Sau khi cảm nhận được thai máy, bạn có thể tập thể dục cho thai nhi mỗi ngày vào giờ nhất định.

Mẹ nằm ngửa ở trên giường, toàn thân thả lỏng, dùng một ngón tay ấn nhẹ vào thai nhi, sau đó nhấc tay lên. Lúc này thai nhi sẽ lập tức máy nhẹ, nhưng cũng có lúc phải một lúc hoặc thậm chí vài ngày sau mới có phản ứng.

Tập thể dục cho thai nhi tốt nhất cần tiến hành sớm, mỗi tối thực hiện một lần, thời gian từ 5~10 phút. Nếu ấn nhẹ mà cảm thấy bé đá thúc hoặc vùng vẫy thì lập tức dừng lại. Điều đó chứng tỏ bé đang "khó chịu" đấy.

NGÀY THỨ 126: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "ĐIỆP KHÚC MÙA XUÂN"

Nắng chiều lung linh muôn hoa vàng
Chở tia nắng về trong ánh mùa sang
Gió mãi mơn man trên đóa môi hồng
Người em yêu tìm quên trong cuộc sống
Bướm vẫn tung tăng bay la đà,
Mặt trời mây buồn nhẹ trôi thiết tha

Ánh mắt mơ trông nơi xa vời
Chở mùa xuân đến đem nguồn vui
Rừng xuân ơi xin lặng gió heo may
Để chim muông quay về với muôn cây
Tình xuân ơi xin dệt mối yêu thương
Từ bao nhiêu năm tình sầu muôn hướng
Này gió hãy cuốn từng lá rơi
Và nắng hãy chiếu màu thắm tươi
Cùng những tiếng hát điệu nhạc
Dâng chơi vơi để hồn ta say trong tiếng cười.



Tìm hiểu về thai giáo bằng ý niệm hình tượng.

Có nhà khoa học cho rằng, trong thời kì mang thai, nếu bà bầu thường xuyên tưởng tượng ra hình ảnh của em bé thì sẽ sinh ra một em bé trông cũng na ná như thế. Bởi vì bà bầu và thai nhi có mối liên kết về tâm lí và sinh lí, xét từ góc độ thai giáo, sự tưởng tượng của bà bầu là thông qua ý niệm của mẹ để cấu thành nên nhân tố quan trọng của thai giáo, sẽ được chuyển hóa, thẩm thấu vào tâm sinh lí thai nhi.

Bên cạnh đó, bà bầu trong quá trình tưởng tượng hình ảnh của thai nhi sẽ khiến tâm trạng đạt đến trạng thái tốt nhất, từ đó thúc đẩy các hoóc môn có tác dụng làm đẹp trong cơ thể gia tăng, khiến cho cấu tạo các cơ quan và làn da của thai nhi phát triển tốt, từ đó tạo ra một em bé theo lí tưởng của bản thân.



Tuần thứ 19

Khi đi siêu âm trong giai đoạn giữa thai kì, bạn có thể nhìn thấy thai nhi đá chân, co người, vươn vai, lăn lộn và mút ngón tay cái. Hãy căn cứ vào hình ảnh chụp khi siêu âm để vẽ phác thảo hình dạng của bé nhé! Bây giờ bạn đã có thể biết rõ giới tính của bé rồi.

Thai nhi ở trong bụng đang vận động liên tục, thực hiện một số động tác lăn, lộn. Nhiều lúc em bé nghịch ngợm thái quá, khiến cho bà bầu mất ngủ buổi tối. Trong 10 tuần sau này, thai máy với tần suất liên tục, cho đến khi tử cung trở nên chật chội ở giai đoạn cuối thai kì. Bắt đầu từ bây giờ, trung bình mỗi tuần đáy tử cung của bà bầu sẽ nâng cao khoảng 1 cm, eo cũng phình to ra, động tác trở nên chậm chạp, nặng nề.



NGÀY THỨ 127: VẬN ĐỘNG CẢ NHÀ THAM GIA THAI GIÁO

Chuyện thai giáo không chỉ là vấn đề của bố và mẹ, mỗi thành viên trong gia đình đều có trách nhiệm tham gia vào quá trình thai giáo.

Mặc dù bây giờ xã hội đề xướng chỉ sinh từ một đến hai con, nhưng những người lớn tuổi trong gia đình nên nghĩ thoáng hơn, sinh con trai hay con gái đều như nhau, không nên tạo ra áp lực tinh thần cho các ông bố bà mẹ tương lai, gây tác động nghiêm trọng đến tâm lí của bà bầu, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của thai nhi.

Mẹ chồng hay mẹ đẻ của bà bầu cần đặc biệt lưu ý, tuyệt đối không nên kể cho bà bầu nghe những trải nghiệm của mình trong lần sinh đầu, nhất là không được nói quá lên, coi chuyện sinh con như một chuyện đau đớn nhất trần đời, như vậy sẽ gây áp lực cho bà bầu. Cách làm chính xác nhất là xây dựng niềm tin, tạo ra một môi trường mang thai tốt nhất, nhẹ nhàng nhất cho bà bầu.

NGÀY THỨ 128: KỂ CHUYỆN CHO BÉ NGHE - "NÀNG BẠCH TUYẾT VÀ BẢY CHÚ LÙN"

Ngày xửa ngày xưa, có một nàng công chúa tên là Bạch Tuyết vô cùng xinh đẹp. Mẹ của Bạch Tuyết mất sớm, người mẹ kế cũng chính là hoàng hậu hiện giờ thường xuyên ghen tị với dung mạo của cô, thế nên thường đối xử với Bạch Tuyết như với một kẻ hầu người hạ.

Bạch Tuyết mặc dù ăn mặc rách rưới nhưng mọi người và động vật xung quanh đều yêu quý cô.

Một hôm, Bạch Tuyết đến bên giếng, vừa múc nước vừa hát vang. Đột nhiên cô nhìn thấy trên mặt nước phản chiếu một khuôn mặt khôi ngô, tuấn tú, đó là một hoàng tử. Chàng đã bị mê hoặc bởi tiếng hát của nàng.

Bạch Tuyết giật nảy mình, vội vội vàng vàng chạy về ban công, núp ở đó nghe hoàng tử cất

tiếng hát vì cô.

Hoàng hậu có một tấm gương thần, hoàng hậu hỏi nó: “Gương kia ngự ở trên tường, thế gian ai đẹp được dường như ta?”. Gương thần trả lời: “Làn da trắng như tuyết, đôi môi đỏ như máu, tên của nàng ấy chính là Bạch Tuyết.”

Hoàng hậu nghe xong nổi trận lôi đình, bà ta ra lệnh cho một thợ săn: “Ngày mai ngươi hãy dẫn công chúa Bạch Tuyết vào trong rừng, giết chết nó rồi moi tim nó mang về cho ta!”.

Ngày hôm sau, thợ săn dẫn công chúa vào trong rừng. Bạch Tuyết nói: “Ôi những bông hoa mới đẹp làm sao, hãy để tôi hái chúng tặng ông nhé!”

Cô ngoảnh đầu lại, chợt nhìn thấy người thợ săn đang rút dao ra, cô liền hỏi: “Ông định làm gì thế?”, người đi săn nói: “Công chúa ơi, hoàng hậu sai tôi giết công chúa, còn đòi moi tim của công chúa nữa. Nhưng công chúa lương thiện như vậy, tôi thật không nhẫn tâm! Công chúa hãy mau mau trốn vào rừng đi! Tôi sẽ giết một con hươu, dùng tim của nó thay thế cho trái tim của công chúa!”

Bạch Tuyết vội vàng cám ơn người thợ săn rồi chạy một mạch vào rừng. Cuối cùng cô mệt quá, không chạy nổi nữa nên ngã nhào xuống đất. Bạch Tuyết bật khóc nức nở.

Lúc ngẩng đầu lên, Bạch Tuyết nhìn thấy rất nhiều đốm sáng lấp lánh, hóa ra đó là những người bạn động vật ở trong rừng, họ đều đến để giúp cô.

Bạch Tuyết nói: “Cảm ơn các bạn đã đến với tôi, hãy giúp tôi tìm một nơi để ở lại nhé!”

Các động vật liền dẫn cô đến trước một căn nhà nhỏ.

Bạch Tuyết bước vào trong căn nhà, nhìn thấy có bảy chiếc giường nhỏ, trên mỗi chiếc giường đều có ghi tên: “Xấu hổ”, “Vui vẻ”, “Hồ đồ”, “Nóng nảy”, “Hắt xì”, “Ngủ gật” và “Tiến sĩ”. Bạch Tuyết vì quá mệt mỏi nên đã nằm lên giường và ngủ thiếp đi.

Bảy chú lùn trở về nhà, họ lên lầu và nhìn thấy công chúa Bạch Tuyết. Hắt Xì bất cẩn hắt xì hơi một cái, khiến cho Bạch Tuyết tỉnh giấc.

Bạch Tuyết kể cho bảy chú lùn nghe cảnh ngộ mình gặp phải, bọn họ đều rất đồng cảm với cô, đồng ý cho cô ở lại.

Đến giờ ăn cơm, bảy chú lùn ngồi xung quanh bàn ăn. Bạch Tuyết gọi họ đứng dậy và lần lượt kiểm tra tay của họ.

Bạch Tuyết nói: “Nhìn xem, tay của các anh bẩn quá! Mau đi rửa tay sạch sẽ đi!”, bảy chú lùn liền đi rửa tay sạch sẽ.

Bảy chú lùn vui vẻ ăn hết bữa tối do Bạch Tuyết làm, sau đó họ vui vẻ ca hát chào đón công chúa Bạch Tuyết.

Hoàng hậu nhất thời bị người thợ săn lừa gạt, nhưng bà ta vẫn hỏi tấm gương thần xem ai là người đẹp nhất trần đời. Gương thần liền trả lời: “Công chúa Bạch Tuyết là đẹp nhất, nàng ấy ở trong nhà của bảy chú lùn!” Hoàng hậu nghe rồi tức đến phát điên lên.

Hoàng hậu quyết định đích thân đi giết công chúa Bạch Tuyết.

Để Bạch Tuyết không nhận ra mình, hoàng hậu đã cải trang thành một bà lão xấu xí, bà ta còn tạo ra một quả táo độc. Quả táo độc có vẻ ngoài vô cùng đẹp mắt, nhưng chỉ cần cắn một miếng là bị trúng độc và chết ngay.

Ngày hôm sau, những chú lùn để Bạch Tuyết kiểm tra bàn tay của mình rồi mới đi vào núi làm việc. Bạch Tuyết tặng cho mỗi chú lùn một nụ hôn như một phần thưởng cho sự sạch sẽ.

Những chú lùn đi rồi, công chúa Bạch Tuyết nhìn các bạn động vật của mình và nói: “Tôi phải làm một ít bánh thật ngon cho mọi người mới được!”

Đúng lúc ấy, hoàng hậu giả dạng một bà lão già nua đã đến bên cửa sổ nhà bảy chú lùn.

Bạch Tuyết vô cùng thương cảm, hỏi bà cần gì.

Bà lão đó nói: “Cháu là một cô gái tốt bụng, ta tặng cho cháu quả táo này!”

Các động vật nhỏ biết bà ta chính là hoàng hậu giả trang, vô cùng lo lắng. Một số chú chim vây lấy hoàng hậu, dùng mỏ mổ bà ta, số còn lại bay đi báo cho những chú lùn biết.

Nhưng đã quá muộn rồi, công chúa Bạch Tuyết đã cầm lấy quả táo và cắn một miếng. Ngay lập tức cô ngã ra đất. Mụ hoàng hậu xấu xa cười xảo quyệt: "Quả táo này thật linh nghiệm, ha ha! Ta phải về hỏi gương thần xem giờ thì ai là người đẹp nhất trần đời!”

Những chú lùn biết tin liền tức tốc cưỡi hươu về nhà. Đi được nửa đường họ gặp mụ hoàng hậu xấu xa, họ đuổi mụ ta cho đến tận vách vực sâu.

Mụ hoàng hậu xấu xa leo lên nơi cao nhất, định dùng một tảng đá to để đè chết những chú lùn. Đột nhiên trên trời nổi sấm sét, một tia sét đã giáng xuống. Hoàng hậu thất kinh, ngã xuống vực sâu thăm thẳm.

Bảy chú lùn vô cùng đau khổ trước cái chết của Bạch Tuyết. Họ làm một cỗ quan tài bằng thủy tinh rồi đặt cô vào đó.

Một hôm, họ nghe thấy tiếng gót ngựa đang đến gần, hóa ra là hoàng tử đang đi tìm Bạch Tuyết.

Hoàng tử nhẹ nhàng hôn lên môi công chúa, Bạch Tuyết chợt bừng tỉnh. Cả khu rừng vỡ òa trong sự vui mừng.

Hoàng tử đưa Bạch Tuyết lên ngựa, phóng như bay về hoàng cung. Kể từ đó, hai người sống hạnh phúc bên nhau.

NGÀY THỨ 129: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - “THE BLUE DANUBE”

Bản nhạc này là tác phẩm của nhà soạn nhạc Johann Strauss, sáng tác năm 1867. Bản nhạc có chủ đề đẹp, dễ nghe, tiết tấu nhanh.

Người nghe dường như được đứng ngay bên bờ hồ Danube xinh đẹp, ngắm nhìn những gợn sóng lấp lánh, đắm say trong sự quyến rũ của thiên nhiên. Dần dần người nghe lại được truyền cảm hứng bởi sự vui vẻ, linh hoạt và cuồng nhiệt của bản nhạc.

Khi bản nhạc kết thúc trong sự cuồng nhiệt, bạn sẽ cảm thấy tâm trạng thực sự thư thái, đây cũng chính là sức quyến rũ của bản nhạc này.

NGÀY THỨ 130: VẼ MỘT BỨC TRANH PHÁC THẢO

Bà bầu có thích một chú thỏ đáng yêu như thế này không? Hãy mau cầm bút vẽ một bức tranh như thế này đi nhé!

NGÀY THỨ 131: BẢNG XẾP HẠNG "10 DẤU HIỆU THƯỜNG GẶP Ở BÀ BẦU"



DẤU HIỆU	PHƯƠNG PHÁP KHẮC PHỤC
Đi tiểu nhiều	Kiểm soát lượng nước và muối hấp thu vào cơ thể
Đau lưng, eo	Massage
Khẩu vị thay đổi	Mang thai thời gian đầu, bà bầu thích ăn gì thì ăn nấy
Khó chịu vùng bụng	Ăn ít và ăn thành nhiều bữa, kiểm soát tâm trạng
Ngủ không ngon giấc	Nằm nghiêng khi ngủ
Thay đổi lượng thức ăn	Ăn ít và ăn thành nhiều bữa
Nôn ọe	Uống một ít nước chanh
Căng tức ngực	Chú ý giữ vệ sinh, đắp khăn ấm
Dịch âm đạo gia tăng	Chú ý giữ gìn vệ sinh, mặc quần lót bằng cotton
Tâm trạng bất ổn	Duy trì sự yên tĩnh, đảm bảo thời gian ngủ nghỉ đầy đủ

NGÀY THỨ 132: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cơm rang trứng muối

CÁCH LÀM: Ngồng tỏi, hành và rau mùi bỏ rễ, rửa sạch, thái nhỏ; 3 lòng đỏ trứng muối cắt miếng vuông nhỏ. Cho vào chảo hai thìa dầu ăn, cho hành vào phi thơm rồi đổ lòng đỏ trứng muối vào xào với ngồng tỏi, thêm cơm trắng và xì dầu, nêm gia vị cho vừa miệng, rang lên rồi đơm ra đĩa, rắc rau mùi và ruốc lên là xong.



CÔNG DỤNG: Kiện não, bổ sung can xi, nhưng hàm lượng cholesterol và nhiệt lượng tương đối cao, không nên ăn nhiều.

NGÀY THỨ 133: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "PETER AND THE WOLF" - SERGEY PROKOFIEV SERGEI

Sergeyevich Prokofiev (1891 – 1953) là nghệ sĩ dương cầm người Nga, ông được coi là một trong những nhà soạn nhạc vĩ đại nhất thế kỉ XX. Tác phẩm "Peter and the Wolf" được ông sáng tác năm 1936 là bản nhạc giao hưởng cho trẻ em.

"Peter and the Wolf" được coi là một trong những bản nhạc hay nhất dành cho bà bầu. Thường xuyên nghe bản nhạc này trong lúc mang bầu, giai điệu và tiết tấu dứt khoát của bản nhạc sẽ tác động đến thai nhi, sau khi ra đời trẻ sẽ trở nên mạnh mẽ.



TÌM HIỂU VỀ TRÍ NHỚ CỦA THAI NHI

Thai nhi đã có trí nhớ ngay từ trong bụng mẹ chứ không phải là một sinh mệnh vô tri. Thai nhi có thể tiếp nhận chất dinh dưỡng và thông tin truyền đến do các phản xạ thần kinh thông qua cuống nhau, từ đó kích thích sự phân hóa của các tế bào não.

Nếu trong thời gian mang thai mà biết cách đánh thức tiềm năng thai nhi đúng lúc, hợp lí, thì có thể khiến não bộ của thai nhi được phát triển toàn diện.

NGĂN NGỪA HIỆN TƯỢNG ĐAU LƯNG

Khi xách đồ, không nên xách quá nặng, phải vận dụng sức ở chân để xách đồ lên, không nên dùng sức ở eo. Nếu hình thành thói quen dùng sức ở chân, cho dù không mang thai cũng có thể bảo vệ lưng rất tốt. Phương pháp là, đầu tiên hơi khom gối xuống, để lưng đứng thẳng, tay xách lấy đồ vật, đứng thẳng hai chân để đứng dậy.

Khi xách đồ trên tay phải đặt ở hai bên thân dưới của cơ thể hoặc dùng xe đẩy, xe kéo hàng...

Khi ngồi cần nâng cao hai chân hoặc gác chân lên ghế, tránh đứng quá lâu.

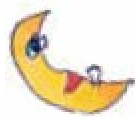
BỐN MẸO NGĂN NGỪA CHỨNG ĐAU THẮT LƯNG

Khi nằm: Nếu nằm nghiêng, hãy gập cong chân, đặt chân trước chân sau. Nếu nằm ngửa, khi nằm xuống có thể co cả hai chân, chống phần xương chậu, sau đó nhẹ nhàng xoay xương chậu cho đến khi điều chỉnh được phần eo áp sát xuống mặt giường thì thôi. Với những bà bầu đã bị đau thắt lưng thì có thể lựa chọn tư thế ngủ nằm ngửa, hai chân co lên, dưới chân kê ba, bốn cái gối, làm như vậy có thể khiến phần thắt lưng được thoải mái nhất.

Khi ngồi dậy: Không nên ngồi bật dậy từ tư thế nằm ngửa, nên nghiêng người, dùng tay chống người để nâng cơ thể ngồi dậy.

Khi ngồi: Đặt cả mông vào trọng tâm của ghế, không nên ngồi lệch về một bên. Sau khi ngồi xuống, nhẹ nhàng xoay phần thắt lưng, đẩy trọng tâm của cơ thể từ cột sống xuống mông. Ngoài ra, độ cao của bàn và ghế phải phù hợp, khi ưỡn thẳng lưng, mặt bàn nên ở phía trên rốn và ở dưới ngực.

Khi đi bộ: Hai mắt nhìn thẳng, lưng ưỡn thẳng, trọng tâm cơ thể dồn vào gót chân, để gót chân và ngón chân từ từ chạm đất. Khi lên cầu thang, nửa thân trên hơi ngả về phía trước để giữ thẳng lưng, mắt nhìn lên 3~4 bậc phía trên.

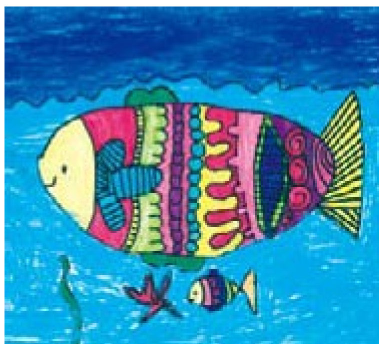


Tuần thứ 20

Kể từ tuần này, võng mạc của thai nhi đã hình thành, bắt đầu có phản ứng với ánh sáng, đồng thời cảm nhận được ánh sáng bên ngoài bụng mẹ. Bắt đầu từ tuần này, có thể sử dụng đèn pin để tiến hành thai giáo, thai nhi sẽ có phản ứng mạnh với những ánh sáng chói gắt.

Các cơ quan cảm giác của thai nhi bước vào thời kì phát triển quan trọng, đại não bắt đầu phân chia các khu vực chuyên biệt phụ trách khứu giác, vị giác, thính giác, thị giác và xúc giác.

Vùng bụng của bà bầu đã dần dần thích nghi với sự phình to của tử cung, hiện giờ các ông bố tương lai cần giúp vợ đo độ cao của tử cung mỗi tuần. Mỗi tuần độ cao của tử cung sẽ tăng thêm 1 cm, nếu liên tục hai tuần liền không có sự thay đổi, cần phải đến bệnh viện kiểm tra.



Khi con còn rất nhỏ, mẹ cũng bảo vệ con giống như con cá lớn này!

NGÀY THỨ 134: KỂ CHUYỆN CHO THAI NHI - “BUỔI TỐI VUI VẺ”

Trong rừng có một thông báo mới: Vào buổi tối có trăng tròn thật là tròn sẽ diễn ra buổi dạ hội, hoan nghênh mọi người cùng đến tham gia.

Voi đọc thông báo xong liền nói: “Ồ, mở dạ hội, vui vẻ hát ca, vui vẻ nhảy nhót! Ca hát và nhảy múa không phải là việc của tôi, tôi không tham gia. Thế này đi, tôi sẽ giúp mọi người bố trí sân khấu nhé!”, voi nói rồi liền đi chuẩn bị cho dạ hội.

Voi dọn sạch khu đất ở bên bờ hồ, nhổ hết cỏ dại, dựng rạp, trang trí sân khấu, còn trồng rất nhiều hoa tươi ở xung quanh. Nó bận rộn suốt hai ngày liền, nhìn lại sân khấu do mình tự tay làm mà voi cảm thấy vô cùng hài lòng. Tuy nhiên, nó cũng rất mệt mỏi, nó ngáp dài một cái rồi nằm ngủ thiếp đi.

Buổi tối, mặt trăng đã nhô lên, rất tròn. Yeah! Dạ hội vui vẻ sẽ được tổ chức tối hôm nay. Các động vật nhỏ mặc rất diện và thi nhau kéo đến bên hồ.

A, họ phát hiện ra voi đang ngủ “Phải đánh thức cậu ấy dậy thôi, nếu không chúng ta không thể tham gia dạ hội được!”, thỏ trắng nôn nóng nói.

“Voi còn chưa thay quần áo, người cậu ấy lấm lem bẩn thỉu quá!”, sóc chuột nói.

Các động vật nhỏ sốt ruột lắm, bây giờ biết tìm ở đâu một bộ quần áo to đùng cho voi đây?

“Hãy động não suy nghĩ, chúng ta nhất định sẽ có cách!”, cáo vừa nói vừa dùng cái đuôi xù lông của mình để phủi hết bùn đất trên người voi. Voi con vẫn ngáy khò khò.

“Chúng ta chuẩn bị cho voi một cái mũ đi!”, đám vịt quạc quạc nói rồi xuống hồ hái một cái lá sen và đội lên đầu voi. Voi vẫn đang ngủ ngon lành.

“Chúng ta chuẩn bị quần áo cho voi đi!”, lũ chim bay vào rừng, ngậm những ngọn cỏ xanh, dán lên mình voi, thế mà voi vẫn chưa tỉnh giấc.

Các động vật nhỏ bàn nhau gọi voi dậy, chúng đồng thanh gọi lớn: “Voi ơi voi, mau dậy đi, dạ hội sắp bắt đầu rồi!”

Voi phẩy phẩy hai tai và tỉnh giấc. Nó đưa mắt nhìn quanh, rồi lại ngước mắt lên nhìn mặt trăng tròn vành vạnh ở trên bầu trời. Ồ, tối nay bắt đầu dạ hội đây mà.

“Anh voi, anh mặc đẹp thế, chắc là chuẩn bị được một tiết mục đặc sắc lắm hả?”, các con vật nhỏ tinh nghịch hỏi.

Voi nhìn xuống người mình, quả nhiên bộ quần áo rất đẹp. A, chắc chắn là các động vật nhỏ đã chuẩn bị cho mình rồi!

“Tôi sẽ không biểu diễn tiết mục gì đâu!”, voi lo lắng nói.

“Không sao đâu, hãy nhảy múa cùng chúng tôi nhé!”, các động vật nhỏ nói: “Chỉ cần anh nhảy múa vui vẻ, cảm thấy vui là được, sẽ không ai cười nhạo anh đâu!”



Voi nhảy múa cùng các động vật nhỏ thật, nó ngoáy ngoáy cái thân hình thô kệch của mình, cảm thấy rất xấu hổ, nhưng trong lòng lại rất vui.

NGÀY THỨ 135: THƯỞNG THỨC BỨC DANH HỌA - “HOA HƯỚNG DƯƠNG”

“Hoa hướng dương” là bức tranh Van Gogh vẽ khi ở miền Nam nước Pháp. Ánh mặt trời rực rỡ của phương Nam khiến họa sĩ vô cùng thích thú, ông đã dùng màu vàng để vẽ một loạt tĩnh vật, bày tỏ những cảm nhận của nội tâm. “Hoa hướng dương” chính là một tác phẩm tiêu biểu trong seri ấy. Họa sĩ đã dùng những nét vẽ cực kì đơn giản để vẽ nên một bức tranh hoa hướng dương vàng rực vô cùng chói mắt. Mỗi bông hoa giống như một bó đuốc đang rực cháy, thể hiện tình yêu nồng nhiệt với cuộc sống của họa sĩ.



NGÀY THỨ 136: BÀI HÁT THIẾU NHI “EM YÊU TRƯỜNG EM” (NHẠC VÀ LỜI: HOÀNG VÂN)

Em yêu trường em với bao bạn thân và cô giáo hiền, như yêu quê hương, cắp sách đến trường trong muôn vàn yêu thương.

Nào bàn, nào ghế, nào sách nào vở, nào mực nào bút, nào phấn, nào bảng

Cả tiếng chim vui trên cành cây cao

Cả lá cờ sao trong nắng Thu vàng

Yêu sao yêu thế trường của chúng em.

Em yêu trường em với bao bạn thân và cô giáo hiền, như yêu quê hương, cắp sách đến trường trong muôn vàn yêu thương.

Mùa phượng phượng thắm, mùa cúc vàng nở, mùa huệ huệ trắng, đào thắm hồng đỏ.

Trường của em đây như vườn hoa tươi.

Người tốt việc hay, là cháu Bác Hồ.

Yêu sao yêu thế trường của chúng em.

NGÀY THỨ 137: NHẢY MÚA VÌ CON YÊU

Có rất nhiều bà bầu cho rằng, khi mang thai, thân hình mình trở nên nặng nề, vụng về, tư thế nhảy múa sẽ không còn đẹp nữa. Đừng suy nghĩ như vậy nhé! Hãy nhảy một điệu thật đẹp để cho tình yêu được thể hiện thật nồng nhiệt, em bé nhất định sẽ cảm nhận được. Bởi vì nhảy múa có thể giúp mẹ và bé phối hợp nhịp nhàng về cơ thể, kết hợp được thính giác và hoạt động chân tay, nâng cao khả năng thăng bằng. Khi bà bầu nhảy múa, sự chấn động của âm nhạc và nước ối sẽ vuốt ve thai nhi, đối với thai nhi, những kích thích này giống như một sự tận hưởng.

Nào, hãy bật một bản nhạc du dương và nhảy theo tiếng nhạc nhé, nhẹ nhàng chuyển động cơ thể, nhảy một điệu thật dịu dàng và nhịp nhàng nhé!

NGÀY THỨ 138: THƯỞNG THỨC TRANH - "THIẾU NỮ BÊN HOA HUỆ"

"Thiếu nữ bên hoa huệ" là một tác phẩm tranh sơn dầu của họa sĩ Tô Ngọc Vân. Tác phẩm mô tả chân dung của một người thiếu nữ mặc áo dài trắng đang nghiêng đầu một cách tự nhiên về phía lọ hoa huệ tây trắng. Hình dáng cô gái cùng những chi tiết và màu sắc xung quanh tạo thành một hình khối giản dị, toát lên một nét buồn vương vấn, nhẹ nhàng.

Khi thưởng thức, bản thân bà bầu phải cảm nhận được cái đẹp của bức tranh, sau đó âm thầm khắc ghi ấn tượng vào trong đầu để truyền những thông tin tốt đẹp này cho thai nhi.

NGÀY THỨ 139: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "HÀNH KHÚC THỔ NHĨ KÌ"

"Hành khúc Thổ Nhĩ Kì" là bản nhạc dành cho piano trích từ chương 3 của "Piano Sonata In A Major" của Mozart. Cả bản nhạc thấm đượm màu sắc phương Đông, nhịp điệu hào hùng, dứt khoát, khiến con người cảm thấy thoải mái, cởi mở. Cùng với đó là những nhịp điệu nhanh như một đội quân đang tiến đến, kết thúc bản nhạc lại xuất hiện sự thay đổi, khiến cho bản nhạc trở nên huy hoàng, tráng lệ, khí thế hào hùng, âm điệu liên tục phát triển, không ngừng nâng lên cao trào và kết thúc toàn bài.

NGÀY THỨ 140: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cà tím, thịt bò trộn bắp cải

CÁCH LÀM: Cà tím rửa sạch, cắt thành từng miếng vuông; bắp cải rửa sạch, cắt thành từng lá mỏng; thịt bò rửa sạch, xắt miếng mỏng. Đặt nồi lên bếp, cho thịt bò vào, đổ nước xâm xấp mặt thịt bò, vặn lửa to đun sôi lên, hớt bọt đi rồi cho mỡ lợn, rượu, đun cho đến khi thịt bò chín thì đổ cà, bắp cải vào nồi, hầm đến khi chín nhừ thì nêm gia vị sao cho vừa miệng, đun thêm một chút nữa là có thể ăn được.

CÔNG DỤNG: Có chứa nhiều loại axit amin, vitamin C, beta carotene, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B5, protein, chất béo, chất xơ, kali, canxi... Có công dụng lợi ngũ tạng, điều lục phủ, bổ não, tủy...



ĐỘ CAO CỦA ĐÁY TỬ CUNG VÀ CÂN NẶNG CỦA THAI NHI

Độ cao của tử cung có liên quan đến trọng lượng của thai nhi sau khi sinh, vì vậy, đo độ cao của đáy tử cung có thể dự đoán được tình trạng phát triển của thai nhi.

Thông thường, đáy tử cung ở mức cao nhất là khi thai nhi tròn 36 tuần, cho đến khi thai nhi đủ tháng, đáy tử cung sẽ hơi hạ xuống. Đáy tử cung của bà bầu sẽ tăng trưởng với tốc độ tương đối nhanh khi thai ở tuần 20~24, trung bình mỗi tuần sẽ tăng lên 0,25cm. Độ cao của tử cung trên 30cm cho thấy thai nhi đã phát triển hoàn thiện. Một học giả người Nhật đã đưa ra công thức tính toán chỉ số phát triển của thai nhi:

Chỉ số phát triển của thai nhi = độ cao đáy tử cung (cm) – (tháng + 1) x 3

Kết quả tính toán < -3 cho thấy thai nhi phát triển kém; từ -3~3 cho thấy thai nhi phát triển bình thường; > 5 có thể là song thai, nước ối quá nhiều hoặc thai nhi quá lớn.

VUỐT VE THAI NHI TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

Từ tuần thứ 18 trở đi sẽ xuất hiện hiện tượng thai máy mỗi ngày, bà bầu có thể cùng chồng vuốt ve thai nhi trước khi đi ngủ để kích thích tính tích cực hoạt động của thai nhi.

Thông qua phương pháp vuốt ve đơn giản mà hiệu quả, có thể tăng cường sự kết nối thông tin, giao lưu tình cảm giữa mẹ và con, kích thích thai nhi tích cực vận động và thúc đẩy sự phát triển khả năng thực hiện các động tác của thai nhi sau khi ra đời.

Đặc biệt chú ý:

Trước khi vuốt ve, mẹ cần đi tiểu, duy trì tâm trạng thoải mái, ổn định, vui vẻ. Ngoài ra cần phải đảm bảo môi trường phòng ở sao cho không khí trong lành, nhiệt độ phù hợp. Ngoài ra, nên chọn thời điểm thai máy nhiều nhất, thời gian vuốt ve mỗi lần không quá 5~10 phút, mỗi ngày chỉ thực hiện tối đa 1 lần, mỗi tuần 3 lần.



Tháng thứ 6

TÍCH CỰC HOẠT ĐỘNG - THAI NHI KHỎE MẠNH

Thai nhi dài khoảng 30cm, nặng khoảng 630gr. Thai nhi 21 tuần tuổi, các cơ quan tiêu hóa đã gần hoàn thiện; thai nhi 22 tuần tuổi, xương cốt phát triển hoàn toàn; thai nhi 23 tuần tuổi, hình thái thai nhi gần với trẻ sơ sinh; thai nhi 24 tuần tuổi nhạy cảm hơn với âm thanh, cần tiếp tục cho thai nhi nghe nhạc, nói chuyện và hát.

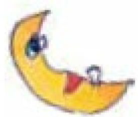
Cơ thể người mẹ ngày càng nặng nề, cử động chậm chạp, vụng về, cân nặng tăng nhanh, có thể xuất hiện hiện tượng đau lưng, eo, âm hộ và căng tĩnh mạch ở thân dưới.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG ĐỜI SỐNG SINH HOẠT THÁNG NÀY

1. Chú ý nghỉ ngơi: Đảm bảo ngủ đủ giấc, hàng ngày tốt nhất nên duy trì thời gian ngủ là 10 tiếng.

2. Vận động thích hợp: Không nên vận động mạnh, nghiêm cấm thực hiện các hoạt động nặng, tránh chèn ép lên vùng bụng như: chạy bộ, nhảy cao, cử tạ, trượt pa tanh, leo núi, trượt băng, chơi bowling...

3. Kiểm tra trước khi sinh: Đừng quên đến bác sĩ kiểm tra 2 lần trước khi sinh, ít nhất cần kiểm tra huyết sắc tố 2 lần trong giai đoạn cuối thai kì để phát hiện sớm bệnh thiếu máu.



Tuần thứ 21

Thai nhi đã được 21 tuần rồi, cân nặng đang liên tục tăng lên. Toàn thân thai nhi được bao phủ bởi một lớp màu trắng, trơn, trông bóng nhẫy như mỡ, được gọi là chất gây. Tác dụng của chất gây là bảo vệ làn da cho thai nhi, tránh để nước ối xâm nhập và làm tổn hại cho cơ thể bé.

Bây giờ, bà bầu có thể cảm thấy thở gấp, đặc biệt khi lên cầu thang, chưa đi được mấy bậc đã thở hồng hộc rồi. Đấy là do tử cung ngày càng to lên chèn ép lên phổi của thai phụ, cùng với sự phình to của tử cung, tình trạng này sẽ ngày một rõ rệt.

NGÀY THỨ 141: PHƯƠNG PHÁP THAI GIÁO BẰNG VUỐT VE - THÚC ĐẨY ĐI BỘ

Khi bà bầu có thể sờ thấy rõ phần đầu, lưng và tứ chi của thai nhi, nên tăng cường các bài tập thúc đẩy đi bộ.

Bà bầu nằm ngửa trên giường, cố gắng thả lỏng toàn thân, nhẹ nhàng vuốt ve và ấn, gõ vào vùng bụng. Đồng thời dùng tay nhẹ nhàng đẩy thai nhi, để thai nhi "đi bộ", "tập thể dục" trong tử cung của mẹ.

Chú ý: Bài tập này nên thực hiện dưới sự chỉ đạo của bác sĩ, tránh dùng sức quá mạnh gây đau đớn vùng bụng, co thắt tử cung, thậm chí là đẻ non.

NGÀY THỨ 142: ĐỒ ĂN VẶT

Trong tháng này, ngoài bữa chính ra có thể ăn thêm các đồ ăn vặt có dưỡng chất.

Hạt hướng dương rất giàu vitamin E.

Hạt dưa rất giàu axit linoleic. Axit linoleic có thể chuyển hóa thành DHA, kích thích sự phát triển đại não của thai nhi.

Hạt bí có hàm lượng dinh dưỡng toàn diện: protein, chất béo, hợp chất cacbonhydrat, canxi, sắt, phốt pho, carotene... hơn nữa tỉ lệ thành phần dưỡng chất lại cân bằng, thai nhi dễ dàng hấp thu và phát triển.

NGÀY THỨ 143: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Canh trứng nấu tảo biển và tôm nõn

CÁCH LÀM: Tôm nõn ngâm trong nước sôi để nguội; trứng gà đập vào bát rồi đánh tan; rau mùi, hành nhặt sạch và thái nhỏ; tảo biển xé vụn, cho vào trong bát canh. Đặt nồi lên bếp, cho dầu vào, đợi dầu nóng thì đổ hành vào phi thơm, đổ một lượng nước vừa phải và cho tôm nõn vào, vặn lửa nhỏ đun sôi một lúc rồi cho gia vị, đổ trứng gà vào khuấy đều, cho rau mùi vào rồi múc ra bát.



CÔNG DỤNG: Có lợi cho sự phát triển não và hệ thống thần kinh của thai nhi.

NGÀY THỨ 144: KỂ CHUYỆN CHO THAI NHI NGHE - "ĐỐI THOẠI MÙA XUÂN"

Mùa xuân đã đến rồi, cây cối đâm chồi nảy lộc, cỏ cây xanh rờn, hoa cũng nở rộ, có hoa đào, hoa lê, hoa đinh hương, hoa ngọc lan, thật là tuyệt vời!

Buổi tối, mặt trăng treo lơ lửng trên bầu trời, các vì sao đang nằm ngủ say sưa bên mặt trăng. Lúc này, trong công viên vang lên tiếng nói chuyện rất êm tai.

Hoa đào nói: "Mùa xuân thật tuyệt, tôi thích nhất là mùa xuân, mặt trời ấm áp, hoa cũng nở, tuyệt biết mấy! Các cậu nói xem, có phải tôi nở trước, là tôi gọi mùa xuân về phải không?"

Hoa lê nói: "Bạn nói không đúng, là tôi nở trước, bạn nhìn xem, toàn thân tôi trắng toát, có giống một miếng ngọc màu trắng tuyết không nào?"

Hoa ngọc lan nói: "Các bạn nói đều sai, tôi mới là người nói chuyện với nàng xuân đầu tiên. Tôi thơm nhất, nàng xuân thích tôi nhất!"

Tiếng nói chuyện của các loài hoa đã đánh thức mặt trăng, mặt trăng liền hỏi các loài hoa: "Các cháu đang nói chuyện gì thế? Náo nhiệt quá, kể cho ta nghe đi!"



Hãy kể cho thai nhi nghe về những bông hoa xinh đẹp và những chú ong cần cù làm việc vào mùa xuân nhé!

Hoa lê vẫy tay chào mặt trăng, vui vẻ nói: "Bà trăng ơi, mùa xuân thật là tuyệt, bà hãy nói cho chúng cháu biết, là ai đã mời được mùa xuân đến trước tiên ạ?"

Bà trăng ngẫm nghĩ rồi mỉm cười nói: "Ta biết ban nãy các cháu nói chuyện gì rồi. Để ta trả lời thắc mắc của các cháu nhé. Nàng xuân là do cỏ non mời đến trước tiên, khi các cháu còn chưa nở hoa, cỏ đã đâm chồi lên khỏi mặt đất rồi!"

Nghe bà trăng nói vậy, hoa đào, hoa lê, hoa ngọc lan đều ủ rũ cúi đầu.

Bà trăng lại nói: "Thôi được rồi, chúng ta ngủ đi thôi! Chỉ một lúc nữa là nàng xuân sẽ đến đánh thức các cháu đấy!"



Công viên lại chìm vào yên tĩnh, bà trăng và cả hoa đào, hoa lê, hoa ngọc lan đều nhắm mắt ngủ, bọn họ đang nằm mơ được khiêu vũ cùng với nàng xuân.

NGÀY THỨ 145: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "KHÚC MỘNG ẢO"

"Träumerei" (Khúc mộng ảo) là đoạn thứ 7 trong "Kinderszenen" (Những hoạt cảnh thuở ấu thơ) gồm 13 đoạn của Schumann, hoàn thành năm 1838. "Khúc mộng ảo" là bản nhạc nổi tiếng ai ai cũng biết đến, đã từng được cải biên thành các bản diễn tấu bằng các nhạc cụ khác nhau. Chủ đề của bản nhạc vô cùng đơn giản, có phong cách trữ tình xúc động và phảng phất màu sắc mộng ảo, âm điệu lúc thăng lúc trầm, uyển chuyển, lưu luyến, khiến con người vô thức chìm vào cõi ảo mộng.

NGÀY THỨ 146: CHÀO HỎI THAI NHI

Hàng ngày, người mẹ có thể dành ra vài phút để nói vài câu với thai nhi, ví dụ:

"Trời sáng rồi, chúng ta thức dậy thôi!"

"xxxx (tên thai nhi), chào buổi sáng!"

"Con ngủ có ngon không?"

"Con đã mơ thấy gì thế?"

"Mẹ yêu con!"

"Con có biết bố mẹ mong con ra đời đến thế nào không?"

"Mẹ yêu con nhất trên đời!"

"Bố yêu con nhất trên đời!"

"Hôm nay thời tiết rất đẹp, chúng ta cùng đi tắm nắng nào!"

Những câu nói chuyện thân mật như thế này nên được bà bầu lặp lại mỗi ngày để thai nhi khắc ghi vào trí nhớ của mình, từ đó kích thích não bộ của thai nhi phát triển nhanh chóng.

NGÀY THỨ 147: PHƯƠNG PHÁP GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ VỀ DA CHO BÀ BẦU

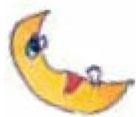
Da khô ráp	Sử dụng các sản phẩm chăm sóc, dưỡng da toàn thân
Mẩn ngứa	Chăm sóc da hợp lí cũng như đảm bảo vệ sinh cho làn da, nếu tình trạng xấu đi cần đi khám và kịp thời điều trị
Nám da	Tránh tia cực tím, hấp thu nhiều vitamin C
Ngứa da trong thai kì	Bôi thuốc để ức chế sự viêm nhiễm, tránh mặc đồ lót quá chật, không tắm nước quá nóng gây kích ứng làn da
Rạn da	Cố gắng kiểm soát cân nặng, bôi kem chống rạn da
Dị ứng	Nhờ sự trợ giúp của bác sĩ, sử dụng kem bôi ngoài da



THỦ CÔNG CÓ LỢI CHO KHẢ NĂNG TƯ DUY CỦA THAI NHI



Hàng ngày, việc bà bầu có thể dành ra một khoảng thời gian để thêu thùa bằng tay có thể khiến thai nhi trong bụng trở nên khéo léo, nhanh nhạy. Bởi vì những động tác tinh tế ở các ngón tay có thể kích thích hoạt động sinh lí của các bộ phận tương ứng của lớp vỏ não, nâng cao khả năng tư duy cho thai nhi. Vì vậy, bà bầu có thể truyền đạt thông tin thông qua các phương pháp thêu thùa, kích thích sự phát triển não bộ của thai nhi.



Tuần thứ 22

Trong tuần này, lông mày và mi mắt của thai nhi đã phát điển đầy đủ, trên ngón tay đã có móng tay. Thai nhi đã hoàn toàn có thể nghe thấy âm thanh, vì vậy kể chuyện, hát hay bật nhạc cho thai nhi nghe đều không còn gặp trở ngại gì.

Trong giai đoạn này bà bầu cảm thấy cơ thể dễ chịu hơn nhiều. Xét một cách tương đối thì đây là giai đoạn dễ chịu nhất trong toàn bộ thai kỳ. Có rất nhiều bà bầu gặp hiện tượng chảy máu chân răng trong thời kì này, đấy là bởi các hoóc môn progesteron khiến cho lợi bị sưng lên, cho dù đánh răng rất nhẹ nhàng cũng có thể khiến bà bầu chảy máu chân răng.

NGÀY THỨ 148: LÀM MỘT CHUỖI KHUNG ẢNH TINH XẢO

VẬT LIỆU: Đĩa CD bỏ đi, băng dính hai mặt, dây, ruy băng...

CÁCH LÀM:

1. Dán trực tiếp một bức ảnh lên mặt đĩa CD rồi đặt lên giá, như vậy là có một khung ảnh rồi.

2. Chuẩn bị một vài đĩa CD, đục lỗ hổng ở hai bên rìa mỗi chiếc đĩa. Sau đó dùng dây xâu chúng lại với nhau. Cũng có thể trang trí thêm cho "khung ảnh" bằng ruy băng hoặc các đồ trang sức nho nhỏ. Như vậy là có ngay một chiếc khung ảnh độc đáo rồi.



Khung tranh theo kiểu treo thành chuỗi này có thể là món quà ra mắt dành cho bé đấy!

Sau này bạn có thể dán ảnh của bé lên chiếc khung ảnh tự làm này rồi treo ở trong phòng, ngắm nhìn hình ảnh đáng yêu của em bé, thưởng thức thành quả do mình tự làm ra, đến lúc ấy chắc chắn bạn sẽ cảm thấy rất mãn nguyện.

NGÀY THỨ 149: LÀM MỘT CHIẾC CHUÔNG GIÓ THẬT ĐẸP

VẬT LIỆU:

Một vài chiếc đĩa bỏ đi, vài sợi dây, lục lạc nhỏ, nơ...

CÁCH LÀM:

Chuẩn bị một vài đĩa CD bỏ đi, đục hai lỗ hổng ở hai bên rìa mỗi chiếc đĩa. Sau đó, dùng một sợi dây xâu vào những cái lỗ đó, ở cuối mỗi sợi dây buộc một cái lục lạc nhỏ, thế là bạn đã có một cái chuông gió độc đáo rồi.

Bạn có thể treo cái chuông gió đặc biệt này ở trên giường của bé, để bé giơ tay nắm lấy, chỉ có điều bạn phải buộc thật chắc để tránh bị bé kéo rơi nhé.

NGÀY THỨ 150: THƯỞNG THỨC CỔ VĂN

Đào hoa nguyên kí

Đào Uyên Linh

Vào khoảng triều Thái Nguyên đời Tấn (Trung Hoa), làng Vũ Lăng có một người đánh cá, một lần bơi thuyền chợt nhìn thấy một cánh rừng hoa đào, những cây hoa đào mọc san sát ở hai bên ven bờ sông, dài đến mấy trăm bộ ("bộ" là đơn vị đo lường của thời xưa), ở giữa chẳng có loài cây gì khác, hoa cỏ dại nở rực rỡ, trên mặt đất phủ đầy hoa rơi rụng. Người đánh cá vô cùng kinh ngạc, vì vậy tiếp tục đi xem, muốn đi đến tận cùng của rừng đào.



Bạn còn có thể trang trí cho chiếc chuông gió này bằng những chiếc nơ nhỏ, như vậy trông sẽ càng đẹp hơn!

Lúc đi đến cuối rừng đào, bỗng xuất hiện một ngọn núi, trên núi có vài cái hang, trong hang động loáng thoáng có ánh sáng. Người đánh cá rời khỏi con thuyền nhỏ, bước vào trong hang. Ban đầu cửa hang rất nhỏ, chỉ chui lọt một người. Đi thêm mấy chục bước nữa, đột nhiên không gian rộng lớn và sáng sủa hẳn. Nơi đây đất đai bằng phẳng, rộng thênh thang, những căn nhà được xây rất thẳng hàng, có đồng ruộng màu mỡ, những cái ao tuyệt đẹp và những cây trúc xanh mướt. Ở giữa những cánh đồng là những con đường mòn đan xen, trong làng văng vẳng tiếng chó sủa, gà gáy. Những người ở đó đang canh tác ở trên đồng ruộng, đàn ông đàn bà ai nấy đều ăn mặc như người ở chốn đào nguyên. Người già và trẻ nhỏ ai nấy đều thư thái, dáng vẻ ung dung, tự tại.

Người ở đây nhìn thấy người đánh cá liền kinh ngạc hỏi ông ta từ đâu đến. Người đánh cá lần lượt trả lời từng câu hỏi của họ. Thế là họ nhiệt tình mời người đánh cá đến nhà chơi, bày tiệc rượu thết đãi. Những người trong thôn nghe tin có một người như thế đến chơi liền thi nhau kéo đến hỏi chuyện. Bọn họ nói rằng tổ tiên của họ đã dắt vợ con đến nơi cách biệt với thế giới bên ngoài này để tránh sự hỗn loạn của triều nhà Tần, từ đó đến nay không ra ngoài nữa, cuối cùng cũng cách biệt hẳn với con người ở bên ngoài. Bọn họ hỏi bây giờ là triều đại gì mà không biết đã từng đi qua triều đại nhà Hán chứ đừng nói đến triều đại nhà Ngụy và nhà Tấn. Người đánh cá kể cho họ nghe rất tường tận, những người này nghe xong đều tỏ vẻ bùi ngùi, thương xót. Những người còn lại thi nhau mời người đánh cá đến nhà mình chơi và bày tiệc rượu thết đãi ông ta. Người đánh cá ở lại đây vài ngày rồi quay về, những người ở đây nói với ông: "Xin đừng nói ra đường đến nơi này cho người ngoài biết!".

Rời khỏi đào hoa nguyên, người đánh cá tìm thấy con thuyền của mình liền đi theo con đường cũ trở về. Ông đánh dấu ở khắp nơi. Sau khi trở về Vũ Lăng, ông ta đến gặp thái thú, báo cáo lại tình hình. Thái thú lập tức cho người đi theo ông ta tìm kiếm những kí hiệu đã đánh dấu lúc về, nhưng không thể nào tìm thấy được.

Lưu Tử Ký người Nam Dương là một bậc danh sĩ, nghe chuyện này liền mừng rỡ đi tìm nhưng cũng không thể nào tìm thấy, chẳng lâu sau thì lâm bệnh và qua đời. Về sau chẳng còn ai đi tìm đường đến thế giới Đào Hoa Nguyên ấy nữa.

NGÀY THỨ 151: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Nem cá

CÁCH LÀM: Rau tề thái (loại rau thuộc họ cải mọc hoang) rửa sạch, cắt nhỏ, trộn với lòng trắng trứng gà và bột năng thành dạng sánh; thịt mỡ, cá đù vàng rửa sạch, thái sợi; mã thầy bỏ vỏ, rửa sạch, thái sợi. Cho các nguyên liệu trên vào bát lòng trắng trứng, thêm rượu, gia vị, dầu vừng, mì chính trộn lẫn thành nhân nem.

Chia đôi miếng vỏ bánh tráng, cho nhân vào rồi cuốn lại thành nem; sau khi cuốn xong cắt thành từng khúc dài 3~4cm.

Cho bột mì, soda và một chút nước sạch trộn lẫn thành dạng hồ, nhúng những chiếc nem đã cuốn vào bát bột mì rồi cho lên chảo dầu sôi rán vàng.

CÔNG DỤNG: Cá đù vàng có hàm lượng sắt, can xi, chất béo, vitamin và protein cao, có thể phòng và điều trị bệnh thiếu máu do thiếu sắt.



NGÀY THỨ 152: TÌM CHỦ ĐỀ NÓI CHUYỆN VỚI THAI NHI



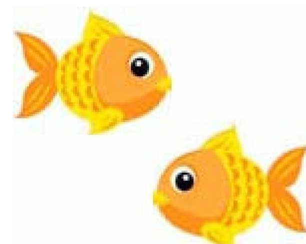
Không mở không mở, Ta quyết không mở, Mẹ còn chưa về, Không mở cửa đâu.

"Con à, hôm nay mẹ tìm được một bài viết như thế này: 'chế độ ăn uống của bà bầu có ảnh hưởng đến tuổi thọ sau này của thai nhi'. Trong bài viết có nói: 'Theo suy luận cuối cùng từ các kết quả thí nghiệm, sự cung cấp chất dinh dưỡng khác nhau trong thai kì của con người có ảnh hưởng rất lớn đến tuổi thọ của trẻ sau này, thậm chí có thể ảnh hưởng đến việc trẻ có thể sống đến 50 tuổi hay 75 tuổi'. Con ở trong bụng mẹ cần ăn ngoan, mẹ hứa với con mẹ nhất định sẽ bổ sung dinh dưỡng thật khoa học, tuyệt đối không để con bị nhẹ cân đâu. Con có biết không, những em bé bị nhẹ cân sau này sẽ dễ mắc bệnh tim mạch và huyết áp cao đấy!"

NGÀY THỨ 153: B ÀI HÁT THIẾU NHI - "CÁ VÀNG BƠI"

Hai vây xinh xinh
Cá vàng bơi trong bể nước
Ngoi lên lặn xuống
Cá vàng múa tung tăng.

Hai vây xinh xinh
Sao mà bơi nhanh thế
Cá vàng thấy bọ gậy nên đuổi theo rất nhanh
Cá vàng bắt bọ gậy cho nước thêm sạch trong.



NGÀY THỨ 154: CÁC THỰC PHẨM CÓ CHỨA SẮT

Sắt là một trong những nguyên tố vi lượng thiết yếu cho cơ thể người, có một vai trò vô cùng quan trọng. Các thực phẩm chúng ta ăn hàng ngày đa phần đều chứa hàm lượng sắt tương đối thấp, có những loại gần như không có, có những loại không dễ hấp thu. Những thực phẩm dưới đây có hàm lượng sắt tương đối cao:

Tiết động vật có hàm lượng sắt cao nhất, 100gr có chứa 340mg sắt, tỉ lệ hấp thu cũng là cao nhất.

Gan động vật: 100gr gan lợn có chứa 25mg sắt, 100gr gan bò chứa 9,0mg sắt.

Cứ 100gr thịt lợn nạc chứa 2,4mg sắt, tỉ lệ hấp thu cũng tương đối cao, đạt đến 70%.

Lòng đỏ trứng gà có hàm lượng sắt tương đối cao nhưng khả năng hấp thụ lại thấp, chỉ đạt 30%.



Các thực phẩm khác có hàm lượng sắt tương đối cao như vừng, rau cải, tảo biển, mộc nhĩ, rong biển, gạo... Bà bầu nên sử dụng đa dạng các loại thực phẩm này căn cứ vào nhu cầu và điều kiện ăn uống. Các nhà khoa học đã chứng minh rằng vitamin C, fructose, axit amin, chất béo có thể tăng cường khả năng hấp thu sắt; còn trà, cà phê, sữa bò, trứng, axit phytic (có nhiều trong vỏ của ngũ cốc, hạt)... có thể ngăn cản sự hấp thu sắt vào cơ thể, vì vậy trong bữa ăn nên chú ý phối hợp hợp lí các loại thực phẩm để tăng khả năng hấp thu sắt vào cơ thể.



TẦM QUAN TRỌNG CỦA SẮT

Những bà bầu và trẻ sơ sinh bị thiếu máu cần đặc biệt chú ý: Nghiên cứu về các bệnh phổ biến đã chứng minh rằng, hiện tượng đẻ non, trẻ sơ sinh nhẹ cân, thai chết lưu có liên quan đến chuyện bà bầu thiếu máu trong thời gian đầu mang thai. Thiếu sắt có thể gây tổn hại khả năng nhận thức của thai nhi, cho dù sau này có bổ sung sắt cũng khó mà phục hồi được. Thiếu sắt còn gây tổn hại đến hoạt động tâm lí và sự phát triển trí lực.

Ngoài ra, thiếu sắt còn làm giảm khả năng chống lại các bệnh truyền nhiễm, đã có nghiên cứu chứng minh rằng, thiếu sắt có thể khiến cho số lượng tế bào lim-pho suy giảm, phản ứng miễn dịch kém, các tế bào lim-pho chuyển hóa bất thường, chức năng của các tế bào bạch cầu trung tính hoạt động bất thường, khả năng sát khuẩn suy yếu. Nhưng những vấn đề này có thể khôi phục trở lại nếu được điều trị đúng cách.

NHẬN THỨC VỀ NGUYÊN TỐ SẮT

Nguyên tố sắt là nguyên tố vi lượng cần thiết có hàm lượng lớn nhất trong cơ thể người, tổng lượng khoảng 4~5gr, tồn tại dưới hai hình thức: Một là "Sắt chức năng", cũng là hình thức tồn tại chủ yếu của sắt, trong đó hàm lượng sắt trong Hemoglobin chiếm 60~75% tổng lượng sắt của cơ thể, 3% là ở Myoglobin, 1% là trong các enzim chứa sắt, những loại sắt này phát huy chức năng của sắt, tham gia vào quá trình vận chuyển và sử dụng oxi; Một hình thức khác là "sắt tồn trữ", tồn tại ở trong máu, trong gan, tì và xương của con người dưới hình thức ferritin và hemosiderin, chiếm 25~30% tổng lượng sắt trong cơ thể. Trong các tổ chức, cơ quan của cơ thể thì hàm lượng sắt nhiều nhất ở gan, tì, tiếp đó đến thận, tim, xương và não. Hàm lượng sắt trong cơ thể có sự khác biệt căn cứ vào tuổi tác, giới tính, tình trạng dinh dưỡng và sức khỏe, đồng thời cũng có tính khác biệt cá thể rất lớn.

HIỂU ĐÚNG VỀ GAN LỢN

Nếu các bà bầu bị thiếu vitamin A có thể gây dị tật ở thai nhi, tuy nhiên nếu bổ sung quá nhiều vitamin A cũng gây nguy cơ như: Thiếu tai, một mắt, ngực bụng phát triển không hoàn chỉnh...

Trong gan lợn có hàm lượng vitamin A rất phong phú, khi sử dụng khó mà nắm bắt được hàm lượng hấp thu vào cơ thể, do đó chúng tôi không khuyến khích cho bà bầu sử dụng gan lợn. Các bà bầu nên bổ sung vitamin A từ các loại rau xanh và hoa quả như: Cà rốt, cam, quýt, cà chua… Nếu ăn gan lợn, mỗi tuần chỉ nên ăn một lần, mỗi lần không quá 50gr



Tuần thứ 23

Đã 23 tuần rồi, thai nhi trông rất giống bản sao thu nhỏ của trẻ sơ sinh, nhưng lớp mỡ dưới da vẫn chưa phát triển, làn da vẫn còn đỏ hồng, nhăn nheo giống như một cụ già. Môi, lông mày và mí mắt đã rõ ràng, võng mạc đã hình thành, có khả năng thị giác yếu ớt. Tuyến tụy và sự bài tiết hoóc môn đang ở trong quá trình ổn định và phát triển. Lúc này, trên lợi của thai nhi đã bắt đầu hình thành các mầm răng.

Cân nặng của bà bầu đang tăng ổn định, mỗi tuần tăng khoảng 300gr, tổng cộng đã tăng 5~8kg. Chất dịch âm đạo cũng tăng lên, đây là hiện tượng hết sức bình thường, không cần phải lo lắng. Cần chú ý vệ sinh cá nhân, bởi trong thời kì này, nguy cơ viêm nhiễm bàng quang tăng cao.

NGÀY THỨ 155: MẸ ĐỌC THƠ

Cung cách của bé

(Người dịch: Đào Xuân Quý)

Tagore

Nếu bé muốn thì ngay bây giờ bé có thể bay lên tận trên trời.
Không phải tự nhiên mà bé không chịu rời bỏ chúng ta.
Bé thích đặt đầu mình vào trong lòng mẹ.
Và mắt bé không chịu rời xa mẹ bao giờ.

Bé biết trăm nghìn cách nói ra những lời khôn khéo,
Nhưng trên mặt đất này
Mấy ai đã hiểu được ý nghĩa của những lời ấy đâu.
Không phải tự nhiên mà bé không bao giờ muốn nói.
Cái điều bé thích nhất là được học những lời nói của mẹ nói ra
Từ trên đôi môi của mẹ.
Chính vì vậy mà bé có vẻ ngây thơ đến thế!
Bé có hàng đống vàng, đống ngọc,
Thế nhưng bé đã đến mặt đất này
Như một kẻ ăn xin
Không phải tự nhiên mà bé đã đến, cải trang như vậy.
Cậu bé ăn xin, trần truồng, yêu mến này
Muốn làm ra thảm hại vô cùng
Để có thể đến xin cả kho báu tình thương của mẹ.

Trên mảnh đất của vầng trăng non bé bỏng
Bé tự do không hề bị ràng buộc chút nào.
Nhưng không phải tự nhiên mà bé không cần đến tự do
Bé biết rằng trong góc nhỏ trái tim của mẹ
Có chứa một niềm vui vô tận, vô cùng
Và được ghì, được ôm chặt trong cánh tay thân yêu của mẹ
Còn dịu dàng hơn tất thảy tự do.

Bé không bao giờ biết khóc.
Bé sống trong một nơi hạnh phúc tròn đầy.
Không phải tự nhiên mà bé lại thích để cho dòng lệ chảy.
Mặc dầu với nụ cười trên khuôn mặt thân yêu của bé

Bé có thể gây được trong lòng mẹ một niềm yêu mến thiết tha.
Thế nhưng những tiếng khóc nhỏ do những nỗi buồn thơ trẻ
Đã dệt nên một sợi dây chung của lửa tình thương và của nỗi xót xa.

NGÀY THỨ 158: BƯỚC ĐẦU TIÊN HỌC TIẾNG ANH - HỌC BẢNG CHỮ CÁI

Để bắt đầu dạy thai nhi nhận biết chữ cái tiếng Anh, bà bầu cần chuẩn bị trước giấy trắng và bút màu. Bà bầu có thể viết các chữ cái tiếng Anh bằng các bút màu khác nhau lên giấy trắng để tăng thêm hiệu ứng thị giác.

Khi học cần chú ý phương pháp, bà bầu có thể đọc đi đọc lại các chữ cái và dùng bút vẽ chữ cái lên giấy, lúc miêu tả cần dùng bút đẹp, màu sắc tươi sáng.

Ví dụ là chữ A: Bà bầu nhẹ nhàng nói với thai nhi đây là chữ A, nó giống như một cái mũ nhọn, sau đó tìm ra một từ đơn được mở đầu bằng chữ A này để nói cho thai nhi, ví dụ: "Apple" (quả táo), táo là loại quả mà mẹ ăn mỗi ngày.



Phương pháp này có thể khiến bà bầu thu được rất nhiều điều thú vị.

NGÀY THỨ 156: CHO THAI NHI ĐI BƠI

Bây giờ đang là thời kì tương đối ổn định, tương đối thích hợp cho việc tiến hành các hoạt động thể dục nhẹ nhàng. Bởi vì hít thở chậm rãi có lợi cho tuần hoàn máu toàn thân, giảm nhẹ hiện tượng đau lưng, đau chân, chân phù thũng, thúc đẩy quá trình tiêu hóa và hấp thu, điều này vô cùng có lợi cho bà bầu và thai nhi.

Các chuyên gia nước ngoài luôn khuyến khích các bà bầu nên đi bơi, nhưng nhiệt độ nước không được quá thấp, tránh hiện tượng sau khi xuống nước bị chuột rút, động tác bơi lội cần nhẹ nhàng, chậm rãi, chỉ vận động vừa sức, không vận động quá sức khiến cho cơ thể mệt mỏi.

NGÀY THỨ 157: CHO THAI NHI ĐI DẠO

Đi bộ là hình thức vận động thích hợp nhất cho bà bầu, không chỉ thúc đẩy sự phát triển đại não của thai nhi mà còn có vai trò thai giáo. Lúc đi bộ, lượng ôxi cung cấp cho cơ thể cao gấp 2~3 lần so với khi ngồi. Ngoài ra, đi bộ còn có thể khiến cho tâm trạng vui vẻ, nhẹ nhõm. Ngắm nghía cảnh sắc tự nhiên, nói chuyện là một sự hưởng thụ về mặt tinh thần đối với bà bầu. Tâm trạng vui vẻ, đầu óc tỉnh táo sẽ giúp bà bầu loại bỏ mệt mỏi, có lợi cho sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi.

Cho thai nhi đi dạo cần chọn những ngày thời tiết đẹp, có gió, có nắng; nếu là vào ngày sương mù, có mưa hay gió to, thời tiết thay đổi thất thường, bà bầu không nên ra ngoài, tránh bị cảm cúm. Ngoài ra, khi đi bộ nên chọn đường bằng phẳng, không khí thoáng đãng, trong lành, nếu có người nhà đi cùng thì càng tốt.

Thời gian đi bộ cần căn cứ vào từng mùa và tình trạng sức khỏe của mỗi người, thông thường mỗi lần đi bộ khoảng 30 phút là vừa.

NGÀY THỨ 159: KỂ CHUYỂN CHO THAI NHI - "CẬU BÉ MỤC ĐỒNG"

Ngày xưa có một mục đồng nọ, bởi vì mỗi lần có ai hỏi câu gì cậu cũng đưa ra được câu trả lời rất thông minh nên cậu ngày một nổi tiếng. Chuyện này đến tai quốc vương, ông không tin cậu bé giỏi đến thế nên đã cho gọi cậu bé vào cung.

Quốc vương nói với cậu bé: “Nếu cháu có thể trả lời ba câu hỏi của ta, ta sẽ nhận cháu làm con trai ta, cháu sẽ được ở trong hoàng cung này!”

Cậu bé đáp: “Là câu gì ạ?”

Quốc vương nói: “Câu thứ nhất là: Trong đại dương có bao nhiêu giọt nước?”

Cậu bé liền đáp: “Thưa bệ hạ tôn kính, xin người hãy hạ lệnh chặn tất cả các dòng sông trên thế giới lại để không một giọt nước nào chảy được ra đại dương, đợi khi nào cháu đếm xong hãy xả nước, cháu sẽ nói cho người biết trong đại dương kia có bao nhiêu giọt nước!”

Quốc vương nói: “Câu hỏi thứ hai, trên trời có bao nhiêu vì sao?”

Mục đồng lại đáp: “Xin hãy cho cháu một tờ giấy trắng ạ!”, thế là cậu dùng bút chấm chi chít lên đó, nhiều đến mức không thể nào nhìn ra được, không thể nào đếm được. Ai cũng phải nhìn chằm chằm vào đó, càng nhìn càng thấy hoa mắt: “Những ngôi sao trên bầu trời cũng nhiều như những vết chấm trên tờ giấy này, người hãy đếm đi ạ!”, nhưng chẳng ai có thể đếm được.

Quốc vương đành hỏi: “Câu hỏi thứ ba, vĩnh hằng có bao nhiêu giây?”

Cậu bé lại đáp: “Ở xứ Hinterpommern có một ngọn núi kim cương, ngọn núi này cao hai dặm Anh, rộng hai dặm Anh, sâu 2 dặm Anh; cứ cách 100 năm sẽ có một con chim bay đến, dùng mỏ của mình mổ vào ngọn núi đó, đến khi ngọn núi này bị mổ hết, giây đầu tiên của vĩnh hằng sẽ kết thúc!”

Quốc vương nói: “Cháu đã trả lời ba câu hỏi của ta như một nhà hiền triết, kể từ nay về sau, cháu có thể ở lại trong cung, ta sẽ đối đãi với cháu như với con đẻ của mình.”



NGÀY THỨ 160: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - “NOCTURNE IN E-FLAT MAJOR”

“Nocturne In E-Flat Major” là một sáng tác vào năm 1830~1831 của Chopin - nhà soạn nhạc người Ba Lan, đây cũng là một trong những dạ khúc hay nhất của Chopin. Dạ khúc của Chopin mang phong cách trữ tình điển hình, tiếng nhạc uyển chuyển, du dương, tràn đầy ý thơ.

NGÀY THỨ 161: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Hải sâm hầm

CÁCH LÀM: Dùng dao khía một hình chữ thập trên bụng hải sâm (không được rạch hẳn ra), cho vào trong nồi nước sôi chần qua, vớt ra cho ráo nước; tỏi tây nhặt rửa sạch, xắt khúc khoảng 6 cm; kỉ tử loại bỏ tạp chất, rửa sạch. Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào đun nóng già, cho tỏi tây vào xào thơm (đến khi tỏi ngả màu vàng) thì cho nước thịt, hải sâm, rượu, xì dầu,

gia vị, mì chính, kỉ tử vào đun lên đến khi có màu vàng nâu thì rưới một chút mỡ gà vào, đảo đều rồi bắc bếp, bày lên đĩa.

CÔNG DỤNG: Bổ sung sắt, canxi, tráng cốt, ích trí.





QUY TẮC THAI GIÁO CHO BỐ

Trong tháng này, cân nặng của mẹ bắt đầu tăng vọt, hình dáng cơ thể cũng thay đổi, vùng bụng nhô cao, hoạt động bắt đầu bất tiện. Đối mặt với những thay đổi này, bà bầu có thể cảm thấy khó chịu, không thích nghi được, tâm trạng thường xuyên bất ổn. Gặp phải tình huống này, các ông bố nên làm gì?

1. Duy trì tâm trạng tốt cho vợ.

2. Học cách lắng nghe và tán dương. Chăm chỉ lắng nghe vợ tâm sự, thường xuyên khen ngợi cô ấy. Ví dụ: “Anh thích dáng em lúc bầu bí!”, “Phụ nữ lúc có bầu là xinh đẹp nhất đấy!”

3. Cùng lên kế hoạch trang trí phòng cho em bé.

4. Cùng đi mua sắm những đồ dùng cho bà bầu và em bé.



Tuần thứ 24

Thai nhi 24 tuần tuổi đã nặng khoảng 630gr, dài 30cm. Ngoài ra, khả năng nghe đã phát triển, hệ thống hô hấp cũng đang phát triển. Cho dù vẫn liên tục nuốt nước ối, nhưng thông thường bé sẽ không thải ra phân.

Cơ thể mẹ càng trở nên nặng nề, trọng tâm cơ thể cũng chuyển về phía trước. Cái rốn vốn lõm vào trong nay bắt đầu lồi ra ngoài, nhưng đừng lo, đợi sau khi sinh nở nó sẽ khôi phục hình dạng ban đầu thôi. Có phải bạn đã có hiện tượng táo bón không? Bởi vì tử cung phình to đè lên các mạch máu xung quanh, có lẽ còn kéo theo cả bệnh trĩ nữa đấy.

NGÀY THỨ 162: THÊU CHỮ THẬP

CÔNG CỤ:

1. Kim thêu đã mài mòn đầu, tránh để bị đâm vào tay

2. Một khung thêu

3. Kéo

VẬT LIỆU:

1. Một miếng vải thêu

2. Chỉ màu các loại

3. Tờ giấy hướng dẫn thêu

4. Hình ảnh bức tranh thêu

Bức tranh thêu chữ thập này vừa thể hiện được sự thân mật giữa bố và mẹ, vừa thể hiện niềm hạnh phúc của các con khi nép trong vòng tay bố mẹ.



Nhìn bức ảnh cả nhà gấu thân mật và hòa thuận chưa kìa!

NGÀY THỨ 163: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE

Nhớ Giang Nam

(Dịch: Nguyễn Chí Viễn)

Bạch Cư Dị

Giang Nam đẹp
Phong cảnh đã từng am
Ánh nắng hoa sông hồng tựa lửa
Chiều xuân sông nước biếc như chàm
Há chẳng nhớ Giang Nam

Giang Nam nhớ,
Nhớ nhất chính Hàng châu.
Chùa núi dưới trăng tìm quế tử,
Quận đình trên gối ngắm trào đầu,
Nào dịp lại trùng du.



Giang Nam nhớ,
Thứ nữa đến Ngô cung.
Một chén rượu xuân nồng trúc diệp,
Đôi cô gái múa lướt phù dung,
Sớm tối lại tương phùng.

Chỉ vài câu ngắn gọn đã miêu tả được hết vẻ đẹp tuyệt mĩ của Giang Nam, khiến cho người ta phải trầm trồ như tận mắt được chứng kiến cảnh đẹp, cảm nhận nỗi nhớ nhung mãnh liệt của tác giả.

Lúc đọc bài thơ này, bà bầu có thể miêu tả theo vài câu thơ, tưởng tượng ra cảnh tượng tuyệt đẹp của thiên nhiên, sự trải nghiệm đẹp này có thể truyền đến với thai nhi ở trong bụng.

NGÀY THỨ 164: GIAO LƯU BẤT CỨ LÚC NÀO

Bà bầu có thể kể cho thai nhi nghe những cảm nhận vui vẻ trong cuộc sống hàng ngày, cùng sống, cùng cảm nhận với thai nhi để thai nhi có cảm giác tin tưởng, an toàn với những người quen thuộc, đến khi ra đời sẽ nhanh chóng thích nghi với cuộc sống, nảy sinh cảm giác hạnh phúc kì diệu, từ đó khiến cho hai mẹ con càng thêm gắn kết.



Ví dụ: Khi đi bộ, hãy kể cho thai nhi nghe tất cả những gì bạn nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy ở môi trường xung quanh như: Hoa cỏ, không khí trong lành, tiếng chim...

NGÀY THỨ 165: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC: "LA TRUITE"

Trong các bản nhạc của Schubert, nhà soạn nhạc người Ý, thành tựu nghệ thuật tối cao của ông chính là thể loại ngũ tấu. "La Truite" là tác phẩm nổi tiếng nhất trong số các bản nhạc của ông. Bản nhạc vui tươi, trong sáng, toát lên sức sống vô hạn, khiến người nghe lưu luyến khó quên.

Mùa hè năm 1819, Schubert khi ấy mới chỉ 22 tuổi đã cùng với ca sĩ hát giọng nam trung

Fogel đi đến một thị trấn nhỏ ở phía bắc dãy Alps của Áo để biểu diễn. Trong thời gian dừng chân ở thị trấn này, ông thường xuyên lưu luyến những cánh rừng, đồng hoang bao la của dãy Alps, cảnh sắc tuyệt vời, không khí thoáng đãng, ánh nắng mùa hè rực rỡ đã mang lại cho ông cảm giác tuyệt vời. Những hồi ức vui vẻ này đã trở thành tư tưởng âm nhạc mới trong ông, xuất hiện trong những bản ngũ tấu với nhịp điệu vô cùng tươi vui của ông.



NGÀY THỨ 166: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Gan gà trộn

CÁCH LÀM: Gan gà rửa sạch, cho vào nồi, thêm nước, hành, gừng, muối, rượu rồi nấu khoảng 15~20 phút cho gan chín mềm thì vớt ra, để nguội, thái miếng, trộn với giấm, tỏi băm, dầu vừng, rau thơm thái nhỏ là xong.

CÔNG DỤNG: Bổ sung sắt.



NGÀY THỨ 167: NGĂN NGỪA BỆNH TÁO BÓN

Trong thai kỳ giữa, bà bầu sẽ có hiện tượng táo bón. Hàng ngày, bà bầu ăn nhiều thêm các loại thực phẩm như lúa mì, bánh mì, các loại đậu, ngũ cốc, rau xanh, vừng đen, chuối, mật ong... sẽ có tác dụng ngăn ngừa bệnh táo bón rất hiệu quả. Cũng nên chú ý vận động thích hợp để kích thích nhu động ruột, hỗ trợ tiêu hóa.

CHÚ Ý: TUYỆT ĐỐI KHÔNG DÙNG THUỐC XỔ.

NGÀY THỨ 168: BỐ NÊN THƯỜNG XUYÊN NÓI CHUYỆN VỚI THAI NHI

Bây giờ thai nhi đã có thể nghe thấy tiếng của bố mẹ rồi, vì vậy các ông bố cần nắm bắt cơ hội này, thường xuyên nói chuyện với thai nhi, giọng nói của bạn sẽ khiến cho thai nhi cảm thấy an toàn.

Có rất nhiều nội dung trong cuộc sống có thể trở thành chủ đề nói chuyện giữa bố và thai nhi, ví dụ: Công việc hôm nay ra sao, đã làm nhưng việc gì, gặp những ai, lúc đi làm và đi làm về đã gặp những chuyện gì mới mẻ, cuối tuần này có kế hoạch gì... Ngoài ra, các ông bố cũng có thể kể cho thai nhi nghe những chuyện mà mình cảm thấy thú vị, yêu thích, ví dụ như: Đá bóng, bóng rổ, máy tính, xe hơi... cho dù là nội dung gì, chỉ cần bạn kiên trì nói chuyện với thai nhi thì đây chính là phương pháp thai giáo tốt nhất.

Các ông bố không nhất định phải nói chuyện với cái bụng của vợ mà có thể kể cho vợ nghe, cũng vậy, chỉ cần trước khi nói chuyện, bạn hãy vuốt ve và gọi tên thai nhi là được.

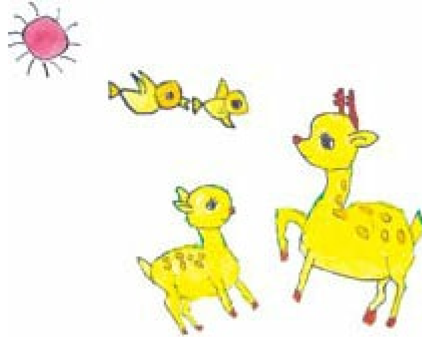




LÀM SAO ĐỂ GIẢM BỚT ÁP LỰC CÔNG VIỆC

Các bà bầu có cảm thấy áp lực cạnh tranh quá lớn từ công việc,

bị lạnh nhạt, thờ ơ, do đó sợ hãi sẽ bị mất việc hoặc mất đi cơ hội thăng tiến? Cho dù có đúng là như vậy cũng không có gì to tát cả, bất cứ chuyện gì cũng có được, có mất. Bạn cần học cách tự an ủi bản thân, có thể nghĩ như thế này: "Nếu một công ty không có tình người thì có mất cũng không đáng tiếc". Thực ra, có rất nhiều người quản lí ý thức được rằng những người phụ nữ đã làm mẹ sẽ làm việc càng quyết đoán, chững chạc và tháo vát hơn.





Tháng thứ 7

NIỀM VUI VÔ TẬN - BÉ CON TINH NGHỊCH HOẠT ĐỘNG LIÊN TỤC

Tháng này, thai nhi dài khoảng 32~37cm, cân nặng 800~1.500gr. Thai nhi 25 tuần tuổi, làn da không còn trong suốt; 26 tuần tuổi, phế nang đã phát triển; 27 tuần tuổi đã hoạt động rất mạnh; thai nhi 28 tuần tuổi, tổ chức não đã phát triển.

Phần bụng của bà bầu vẫn đang to lên, thai máy liên tục, dễ xuất hiện bệnh táo bón, trĩ; giãn tĩnh mạch ở chân, âm hộ.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG ĐỜI SỐNG SINH HOẠT THÁNG NÀY

1. Ăn uống thích hợp: Kiểm soát sự hấp thụ nhiệt lượng, muối và đường, ngăn ngừa bệnh cao huyết áp thai kì bằng chế độ dinh dưỡng hợp lí.

2. Kiểm soát cân nặng: Không nên bồi bổ quá nhiều, tránh bị béo phì, nên đi khám thai định kì để phát hiện kịp thời các nguy cơ.

3. Tránh đi du lịch xa hoặc đi dài ngày, không nên vận động quá độ, kiên trì chế độ thể dục cho bà bầu.

4. Ăn nghỉ đúng giờ giấc: Thay đổi những thói quen xấu trước đây, không hoạt động mạnh, đặc biệt là những người có tiền sử bị sảy thai hoặc đẻ non.



Tuần thứ 25

Trọng lượng của thai nhi tăng lên ổn định, làn da rất mỏng, có không ít nếp nhăn, gần như chưa thấy lớp mỡ dưới da, toàn thân được bao bọc bởi một lớp lông tơ. Cơ thể của thai nhi đã chiếm một khoảng không gian khá lớn trong tử cung của mẹ và bắt đầu phát triển ra toàn bộ tử cung.



Các vết rạn trên ngực và bụng của bà bầu ngày càng rõ rệt, những vết màu đỏ sậm dần dần sậm hơn, làn da của bạn trông giống như đang bị nứt ra vậy. Thực ra không cần phải lo lắng, sau khi sinh những vết rạn này sẽ trở nên nhạt màu. Có thể bạn sẽ cảm thấy hơi mệt mỏi. Bởi vì vùng bụng ngày càng nặng nề, để duy trì sự cân bằng cho cơ thể, phần cơ ở eo phải tiếp tục dùng sức hướng ra sau, chân và thắt lưng càng đau nhức hơn. Thỉnh thoảng bạn cảm thấy mắt mình khó chịu, sợ ánh sáng, khô, cay xè... đây là những phản ứng điển hình trong thời kì thai nghén, có thể sử dụng các loại thuốc nhỏ mắt để giảm bớt nhức mỏi, duy trì độ ẩm cho mắt để xoa dịu cảm giác khó chịu.

NGÀY THỨ 169: BÀI HÁT THIẾU NHI - "MẸ ƠI TẠI SAO"

Mẹ ơi tại sao con bướm bay cao,
Con ong làm mật, con kiến tha mồi...
Mẹ ơi tại sao trời nhiều mây thế,
Tại sao mẹ ơi trời mưa hay nắng...
Mẹ ơi tại sao trong giấc chiêm bao,
Ông tiên hiện về ông nói ông cười.
Gậy ông cầm tay ông hóa ngôi sao
Trắng xanh vàng đỏ đậu trên mái nhà...
Ô ngày mai ngày con đến trường
Khi ngoài sân gà gáy o o...
Cô dạy con học rất vui vui
1,2,3 cùng nhau hát ca...
Ô ngày may ngày con đến trường
Con học ngoan và lớn lên mau.
Con làm theo lời ba và mẹ
À tại sao con lớn mẹ ơi...
Mẹ ơi tại sao ông có lưng cong
Tiếng ông ồm ồm râu tóc ông dài.
Mẹ ơi tại sao ba nói thương con
Nhớ thương là gì vì sao hỡi mẹ.



Các ông bố lúc này chính là những "thợ mát xa" của các bà bầu, đây là một nhiệm vụ vô cùng quan trọng, các ông bố nhất định phải kiên trì đến cùng đấy!

NGÀY THỨ 170: SỰ QUAN TÂM NHIỀU HƠN CỦA CÁC ÔNG BỐ

Người chồng cần thể hiện sự quan tâm, dịu dàng hơn nữa đối với vợ, kiên nhẫn lắng nghe vợ tâm sự, mang lại sự an ủi và khích lệ về mặt tinh thần, xóa bỏ những lo ngại của vợ.

Ngoài ra, các ông bố có thể mát xa nhẹ nhàng cho các bà bầu vào mỗi tối, một mặt để giao lưu với thai nhi, mặt khác để xoa dịu sự khó chịu cho bà bầu, khiến cho tâm lí dựa dẫm của người phụ nữ được thỏa mãn, tâm lí lo lắng được cải thiện.

NGÀY THỨ 171: BÀ BẦU CẦN YÊU CẦU SỰ CHĂM SÓC NHIỀU HƠN

Bà bầu nên nói rõ nhu cầu của mình cho chồng và những người trong gia đình biết, tìm kiếm sự giúp đỡ từ họ. Không nên vì ngại ngùng, sợ phiền phức mà im lặng không nói hay giận dỗi kiểu trẻ con để cho những người khác phải suy đoán bạn cần cái gì. Làm như vậy có thể dẫn đến sự hiểu lầm hoặc mất vui, ảnh hưởng đến hòa khí gia đình.

NGÀY THỨ 172: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI

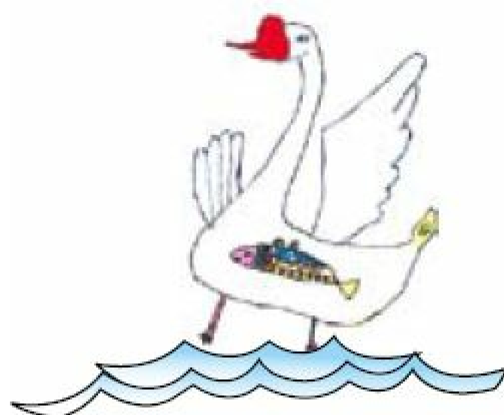
Sơ xuân tiểu vũ
(Mưa phùn đầu xuân)

Hàn Dũ

Thiên nhai tiểu vũ nhuận như tô
Thảo sắc dao khan, cận khước vô
Tối thị nhất niên xuân hảo xứ
Tuyệt thăng yên liễu mãn hoàng đô.

Dịch thơ:

Mưa phùn trơn ướt khắp nẻo đi
Xa dường cỏ, gần chẳng thấy chi
Trong năm đẹp nhất mùa xuân đẹp
Khói mờ che ngàn liễu kinh kỳ.



Mưa phùn đầu xuân giống như một miếng phô mai, mịn và mềm, tí tách rơi rơi trên con đường thành phố. Trong màn mưa mông lung, nhìn ra xa, cỏ cây giống như những ngón tay nhỏ

xinh trải thành từng mảng xanh mỡ, nhưng đến gần nhìn lại hóa ra chỉ mới lác đác có vài ngọn. Cảnh sắc nhạt nhòa, như có như không này là đẹp nhất của một năm, nó còn đẹp hơn cảnh đêm xuân với những rặng liễu rủ khắp thành phố.

NGÀY THỨ 173: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "WATER MUSIC"

Tác giả của "Water Music" là nhà soạn nhạc Handel, người Đức, quốc tịch Anh. Bản nhạc này là một trong những tác phẩm tiêu biểu của ông.

Câu chuyện nhỏ:

Năm 1712, Handel đảm nhiệm chức vụ nhạc trưởng cung đình ở Hannover, ông đã xin Tuyển đế hầu (một tước hiệu quý tộc châu Âu) cho nghỉ để sang Anh. Tuyển đế hầu phê chuẩn lời thỉnh cầu của ông nhưng yêu cầu ông phải quay lại đúng hẹn. Sau khi đến Luân Đôn, tiếng tăm của Handel ngày càng lan rộng, ông được phong chức vị nhà soạn nhạc trong hoàng cung Anh, thế nên quên mất việc quay trở lại Đức, ông đã ở lại Anh rất lâu mà không quay lại Hannover.

Năm 1714, nữ vương Anne rất biết trọng dụng nhân tài đã qua đời, Tuyển đế hầu của Hannover lên kế vị ngôi vua Anh quốc, tức là George đệ nhất. Ông ta luôn để bụng việc Handel không chịu quay trở lại Hannover, còn Handel cũng vô cùng thấp thỏm trước vị tân vương này, từ đó lâm vào cảnh khó xử. Hai người bạn của Handel là trọng thần của triều đình đã nghĩ ra một diệu kế. Họ đề nghị George đệ nhất tổ chức một cuộc du ngoạn đường thủy vào mùa hè năm 1715, do Handel chuẩn bị màn âm nhạc góp vui.

Ngày hôm đó, Handel chỉ huy 50 người tổ chức thành một dàn nhạc ở trên tàu, đi theo thuyền của George, chuẩn bị kĩ lưỡng phần biểu diễn "Water Music". Thời tiết đẹp, âm nhạc vui vẻ lập tức chinh phục được Geogre, ông ta không những xóa bỏ hiềm khích với Handel từ trước đó mà còn tặng thưởng cho Handel. Điều thú vị là khúc "Water Music" của Handel đã khéo léo tận dụng sự chiết xạ trên mặt nước khiến cho âm hưởng của dàn nhạc trở nên đặc sắc.



NGÀY THỨ 174: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Gan xào

CÁCH LÀM: 250gr gan lợn cắt thành từng miếng dài khoảng 4cm, rộng 3cm, dày 0.3cm, ướp với gia vị và bột năng (20gr); gừng, tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn; hành xắt thành từng khúc; ớt băm nhỏ; dùng bột năng (10gr) trộn với xì dầu, giấm, đường trắng, mì chính và nước tạo thành bột sánh. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vào, đợi dầu nóng già thì cho gan lợn vào xào với ớt, gừng, tỏi. Đợi gan chín cho hành hoa, đổ nước sốt vào, đảo đều rồi bắc ra là xong.



CÔNG DỤNG: Gan lợn bổ máu, bổ sung sắt, ngăn ngừa bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

NGÀY THỨ 175: CHỮA BỆNH BẰNG MÓN ĂN, ĐÁNH BAY TRIỆU CHỨNG PHÙ NỀ

Càng gần đến giai đoạn cuối thai kì, bà bầu sẽ xuất hiện tình trạng phù nề ở chân với các mức độ khác nhau. Để ngăn chặn hiện tượng phù nề, có thể ăn nhiều thực phẩm lợi tiểu như: Cá chép, cá diếc, đậu đen, bí đao... nhằm tăng cường sự bài tiết của thận để xoa dịu hiện tượng phù nề trong cơ thể.





CHỨNG STRESS THAI KÌ

Stress thai kì là tình trạng sau khi có thai, tâm lí bà bầu trở nên nặng nề, mất đi những hứng thú thường ngày, dễ lo lắng, buồn phiền...

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NGĂN CHẶN CHỨNG STRESS TRONG THAI KÌ?

Học cách thả lỏng: Kiềm chế khi bản thân muốn làm quá nhiều việc cho em bé trước khi sinh. Có thể bạn cho rằng cần bài trí, quét dọn phòng riêng cho em bé hoặc làm một số công việc trước khi nghỉ đẻ, thực ra bạn không cần phải làm như vậy. Hiện giờ bạn nên đặt bản thân mình vào vị trí quan trọng nhất.

Bởi vì sau khi bé sinh ra, bạn sẽ không có nhiều thời gian riêng cho bản thân. Bạn có thể tiếp tục đọc sách, ăn cơm ở trên giường hoặc đi dạo ở gần nhà, làm một số việc mà bạn cảm thấy thích. Chăm sóc tốt bản thân cũng là một phần quan trọng để nuôi dưỡng thai nhi thật tốt.

Tăng cường tình cảm với bạn đời của bạn: Đảm bảo hai người có nhiều thời gian ở bên nhau để bồi dưỡng tình cảm với cả hai. Nếu có thể, hai vợ chồng có thể cùng đi nghỉ, làm những việc để tăng cường tình cảm giữa đôi bên. Như vậy sau khi bé sinh ra, các bạn sẽ có nền tảng tình cảm vững chắc để cùng chăm sóc cho bé.

Tâm sự: Hãy tâm sự nỗi lo lắng, hoang mang của bạn với chồng, bạn bè hoặc người thân.

Kiểm soát tâm trạng căng thẳng: Không nên để cho nỗi buồn phiền liên tục gia tăng. Hãy nghĩ cách chăm sóc sức khỏe tâm lí của mình. Nghỉ ngơi điều độ, ngủ đủ giấc, vận động thích hợp và ăn

uống cân bằng. Nếu cảm thấy lo lắng, có thể thử các bài tập yoga dành cho bà bầu.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH STRESS SAU KHI SINH?

Phân nửa những bà bầu bị stress trong thời gian mang thai sẽ bị stress sau khi sinh. Để tránh tình trạng này, ngay từ bây giờ bạn nên có một số chuẩn bị:

Chăm sóc tốt bản thân: Hình thành thói quen chăm sóc bản thân và biến nó thành một thông lệ. Sau khi bé ra đời thì lập tức lên kế hoạch thời gian và cách thức nghỉ ngơi.

Lên kế hoạch cho tương lai: Hãy bàn với chồng kế hoạch phân chia việc gia đình như thế nào, giữa hai người cần giúp đỡ lẫn nhau và chăm sóc con cái ra sao?

Xây dựng “mạng lưới cứu viện”: Ngay từ bây giờ hãy xây dựng một mạng lưới cứu viện (bao gồm bạn bè, người thân, chồng, bác sĩ hoặc các chuyên gia tư vấn) để có thể tìm được người giúp đỡ ngay sau khi sinh em bé.

Tìm “trợ thủ” thích hợp: Hãy tìm một người giúp việc phù hợp, có như vậy sau này sinh em bé xong bạn mới có thời gian để tắm rửa, nghỉ ngơi hoặc đi bộ...





Tuần thứ 26

Trong tuần này, cân nặng của em bé đã xấp xỉ 1.000gr, chiều dài cơ thể khoảng 32cm, lớp mỡ dưới da đã bắt đầu xuất hiện, toàn thân bé được bao phủ bởi một lớp lông tơ.

Ở tuần thứ 26, cơ quan thính giác của thai nhi đã hoàn thiện về cơ bản, vì vậy bà bầu cần lựa chọn những bản nhạc hay cho thai nhi nghe. Những bản nhạc cho thai nhi nghe không nên có âm phổ quá rộng, các âm cao không quá nhiều, áp lực âm thanh không quá lớn. Những bản nhạc rock, nhạc nhảy không phù hợp với thai nhi.

Giai đoạn này là thời kì bà bầu dễ mắc các bệnh thiếu máu, tiểu đường, vì vậy cần đến bệnh viện kiểm tra định kì, cũng cần chú ý đến các chỉ số liên quan, đồng thời tiến hành phòng bệnh theo sự tư vấn của bác sĩ. Có một số bà bầu xuất hiện tình trạng phù chân, nên tránh đứng hoặc đi lại quá lâu, nghỉ ngơi đầy đủ, lúc ngủ kê cao chân thì có thể ngăn ngừa bệnh này hiệu quả hơn.



NGÀY THỨ 176: LÀM GIỎ ĐỰNG ĐỒ

Đến giai đoạn cuối của thai kì, có phải bạn cảm thấy quá trình chờ đợi dài đằng đẵng và có phần chán nản không? Càng những lúc như thế bạn càng cần phải tĩnh tâm, vì vậy hãy chú tâm làm một cái giỏ đựng đồ nhỏ xinh, sau này có thể dùng làm giỏ đựng đồ cho bé yêu.

VẬT LIỆU:

Quần bò cũ, kéo, nhựa cao su, lọ hoa, ghim.

CÁCH LÀM:

1. Cắt một miếng vải quần bò ra, cắt thành hình tròn để sử dụng.

2. Ngâm quần bò trong nhựa cao su khoảng 5~10 phút.

3. Khâu miếng vải bò đã ngâm nhựa cao su trên đế lọ hoa. Tạo hình cái giỏ theo sở thích của mình, khâu đường viền xung quanh cho cái giỏ.

4. Dùng ghim ghim lại là xong.



NGÀY THỨ 177: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "MINUTE WALTZ"

Cả cuộc đời, Chopin sáng tác tổng cộng 15 bản vũ khúc, trong đó tác phẩm "Minute Waltz" sáng tác năm 1846 là phổ biến và thịnh hành nhất.

Bản nhạc này được mở đầu với một đoạn nhạc nhanh, nghe nói là viết về một chú chó con thích đuổi theo cắn cái đuôi của mình, vì vậy bản nhạc mới có tên như vậy.

Bản nhạc được chia làm ba đoạn, hai đoạn đầu, cuối có tác dụng hỗ trợ, cấu thành nội dung chủ yếu của tác phẩm. Đoạn thứ nhất có tốc độ nhanh, âm nhạc trôi chảy, xoay tròn, hoạt bát, đáng

yêu giống như một chú chó con đang đùa giỡn với cái đuôi của mình.

Đoạn giữa như một đoạn trữ tình, rất giàu tình cảm, nhẹ nhàng và vui vẻ, đi vào trái tim người nghe. Mặc dù chỉ có bốn tiểu tiết ngắn, nhưng âm nhạc mới mẻ, sức biểu cảm phong phú, khiến cho âm nhạc hiện lên vô cùng tao nhã.

Đoạn thứ ba là đoạn cao trào, chủ yếu thể hiện sức biểu cảm của những điệu nhạc, khiến cho tính nhạc của các đoạn trước đó càng thêm sống động.

NGÀY THỨ 178: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cháo cá diếc nấu tiết lợn

CÁCH LÀM: 500gr tiết lợn rửa sạch, xắt miếng vuông; 100gr cá diếc đánh vảy, bỏ nội tạng, rửa sạch, xắt khúc; 100gr gạo nếp vo kĩ, cho vào nấu thành cháo, chú ý nêm nếm cho vừa ăn.

CÔNG DỤNG: Có thể ngăn ngừa, điều trị bệnh thiếu máu và cao huyết áp trong thời gian mang thai.

NGÀY THỨ 179: CHĂM SÓC BẦU NGỰC

Khi vệ sinh bầu ngực, có thể dùng nước ấm để lau đầu vú, sau đó dùng tinh dầu thực vật hoặc sữa bò xoa lên đầu vú, làm vậy có thể ngăn ngừa được hiện tượng khô nứt đầu vú sau này.

Theo như chúng tôi tìm hiểu, có rất nhiều bà bầu cho rằng sữa bò tươi có hiệu quả hơn, bạn hãy thử dùng xem sao nhé!



Con yêu, sự xuất hiện của con khiến cho cuộc sống của bố mẹ càng thêm viên mãn!

NGÀY THỨ 180: MẸ ĐỌC THƠ - "LỜI DÂNG"

Dưới đây là một bài thơ có thể khiến bạn cảm thấy hạnh phúc, được chọn ra từ tập "Thơ dâng" của Tagore, hãy đọc thật to để cùng chia sẻ với con yêu nhé!

1.

Vì vui riêng, Người đã làm tôi bất tận. Thân này thuyền nhỏ mỏng manh, đã bao lần Người tát cạn rồi lại đổ đầy, cuộc sống mát tươi mãi mãi.

Xác này cây sậy khẳng khiu, Người đã mang qua núi, qua đồi, qua bao thung lũng và phả vào trong giai điệu mới mẻ đời đời.

Khi tay Người bất tử âu yếm vuốt ve, tim tôi ngập tràn vui sướng, thốt lên lời không sao tả xiết.

Tặng vật Người ban vô biên vô tận, nhưng để đón xin, tôi chỉ có hai tay bé nhỏ vô cùng. Thời gian lớp lớp đi qua, Người vẫn chưa ngừng đổ rót, song lòng tôi thì hãy còn vơi.

2.

Khi Người ban lệnh cất lời ca, tôi thấy tim mình như rạn nứt, vì hãnh diện khôn cùng.

Ngước nhìn mặt Người, mắt tôi ứa lệ.

Trong tôi lỗi điệu, đục khàn bỗng dưng biến thành hòa khúc dịu êm.

Như chim háo hức băng qua biển cả, lòng đê mê giang cánh bay xa.

Tôi biết lời mình ca làm Người vui thích. Và cũng hiểu chỉ khi khoác áo ca công, mới đến được trước mặt Người.

Lời tôi ca vươn cánh rộng dài bay đến vuốt nhẹ chân Người - Bàn chân trước kia tôi nào dám ước mơ được chạm đến.

Trong lời ca say mê, tôi quên bẵng bản thân mình, tôi gọi Người là bạn, Thượng đế của lòng tôi.

NGÀY THỨ 181: TÍCH CỰC NGĂN NGỪA ĐẺ NON

Đẻ non là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở thai nhi; ngăn ngừa hiện tượng đẻ non hiệu quả là hạ thấp tỉ lệ tử vong và di chứng cho thai nhi.

Những phụ nữ mang thai mắc bệnh hoặc biến chứng kèm theo cần tích cực phối hợp với bác sĩ tiến hành điều trị. Về phương diện dinh dưỡng, cần hấp thu đầy đủ và hợp lí các chất dinh dưỡng, ăn nhiều các thực phẩm giàu protein như cá, thịt, trứng, đậu và các loại rau quả tươi. Khi nghỉ ngơi nên nằm nghiêng về phía bên trái để cải thiện tuần hoàn máu của tử cung và dây rốn, giảm áp lực của khoang tử cung lên cổ tử cung. Về phương diện sinh hoạt, cần tránh các bệnh truyền nhiễm, hạn chế sinh hoạt tình dục.

Nếu xuất hiện dấu hiệu đẻ non: Xuất huyết âm đạo, đau bụng... phải lập tức nằm xuống giường nghỉ ngơi và đến bệnh viện kiểm tra.

NGÀY THỨ 182: MẸO NHỎ GIÚP BẠN NHẸ NHÀNG VƯỢT QUA GIAI ĐOẠN CUỐI THAI KÌ

Sắp bước vào giai đoạn cuối của thai kì rồi, bởi vì vùng bụng to lên nhanh chóng nên các bà bầu sẽ cảm thấy rất mệt mỏi, đồng thời xuất hiện hiện tượng phù chân, trĩ, suy giãn tĩnh mạch... bà bầu cần phải cố chịu đựng những phiền toái này.

Muốn ngăn ngừa những hiện tượng này, mỗi ngày cần chú ý nghỉ ngơi; thỉnh thoảng thay đổi tư thế nằm, vận động thích hợp, tắm nước ấm và mát xa... đều là những phương pháp giúp xoa dịu cảm giác khó chịu. Ngoài ra, tâm lí thoải mái và sự chăm sóc của gia đình cũng vô cùng quan trọng.



HIỆN TƯỢNG NGÔI MÔNG

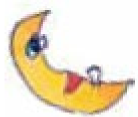
Ngôi mông là thuật ngữ dùng để chỉ thai nhi ở trong tử cung của mẹ không nằm chúc đầu xuống, chân hướng lên trên mà ngược lại, đầu ở trên, phần mông ở dưới. Thai nhi ở tư thế này giống như "đang ngồi trong tử cung của mẹ", đến khi sinh nở, phần mông và chân của thai nhi sẽ ra trước.

SỰ NGUY HIỂM CỦA NGÔI MÔNG

Ngôi mông là hiện tượng khó đẻ thường gặp nhất, bởi vì thai nhi ngôi mông, khi sinh nở phần mông và chân sẽ ra trước, không thể chui lọt qua cổ tử cung như thai nhi ngôi đầu, nhau thai có thể sẽ tuột ra ngoài thông qua khe hở cổ tử cung, gây ra hiện tượng sa nhau thai. Nếu xảy ra tình trạng này, nhau thai phải chịu áp lực lớn, việc cung cấp khí ôxy sẽ bị gián đoạn, thường gây tử vong cho thai nhi. Nếu phần mông ra trước, phần đầu phải nhanh chóng được ra ngoài, bắt buộc phải ra ngoài trong vòng 8 phút, nếu không thai nhi sẽ tử vong hoặc bị di chứng về sau. Trong tình huống này nếu không nhanh chóng kéo thai nhi ra, thì thai nhi rất dễ bị kẹt đầu hoặc bị thương.



Xoay này, xoay này, mẹ ơi mau giúp con quay đầu nào!



Tuần thứ 27

27 tuần tuổi, thai nhi đã xuất hiện những sợi tóc ngắn, tinh hoàn của bé trai vẫn chưa tụt xuống, môi nhỏ âm đạo của bé gái bắt đầu phát triển. Lúc này hệ thống thần kinh thính giác của thai nhi đã phát triển hoàn toàn, có phản ứng rõ rệt với những kích thích âm thanh ở bên ngoài; khí quản và phổi vẫn chưa phát triển hoàn thiện, nhưng vẫn tiếp tục hoạt động hô hấp.

Lúc này bà bầu có thể có hiện tượng táo bón, do nhu động ruột giảm đi, các mạch máu xung quanh trực tràng bị chèn ép gây ra. Ngực của bà bầu thỉnh thoảng có thể tiết ra một ít chất lỏng như sữa, đây là hiện tượng hết sức bình thường. Lúc này bà bầu cần vệ sinh ngực sạch sẽ, sử dụng các loại áo ngực chuyên dành cho bà bầu, mỗi ngày nên vệ sinh đầu vú một lần để chuẩn bị sau này cho con bú.

NGÀY THỨ 183: ĐƯA BÉ ĐI NGHE HÒA NHẠC

Đừng nghĩ rằng phương pháp này chẳng khác gì so với việc cho bé nghe đĩa CD ở nhà, một sân khấu chân thực sẽ càng kích thích hứng thú âm nhạc của mẹ, rất có lợi đối với thai nhi. Bà bầu có thể đắm mình trong không khí âm nhạc, tiếng nhạc giao hưởng nhẹ nhàng, du dương sẽ là một "bữa tiệc" thính giác thịnh soạn cho thai nhi yêu dấu của bạn.

Hãy nhớ kĩ, nếu có cơ hội, nên cho thai nhi đến các buổi hòa nhạc, để được trực tiếp nghe nhạc.

NGÀY THỨ 184: PHƯƠNG PHÁP THẢ LỎNG TINH THẦN - CẮM HOA

Các bà bầu Nhật Bản thường chọn cách cắm hoa hoặc chăm sóc chậu cảnh để tiến hành thai giáo. Trước khi bắt đầu bài học, các bà bầu sẽ thả lỏng bản thân trong một căn phòng có ánh đèn dịu dàng, khiến cho cơ thể và tinh thần đi vào trạng thái ổn định.

Những "kiệt tác nhỏ" này cũng giống như các phương pháp thai giáo khác, đều giúp bà bầu cảm thấy thư thái và thoải mái về tâm sinh lí, thúc đẩy sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi.



Bà bầu mau lại đây, mau cắm tôi vào trong bình hoa đi!

NGÀY THỨ 185: KỂ CHUYỆN CHO THAI NHI - "GIỌT SƯƠNG VÀ CHIẾC LÁ"

Trên cánh đồng hoa, có một căn phòng kính nhỏ, trong phòng có một cô gái xinh đẹp tên là Giọt sương.

Giọt sương rất sợ ánh sáng mặt trời, nhưng căn nhà của cô làm bằng kính, chẳng thể nào ngăn được ánh mặt trời.

Giọt sương đành phải nhờ đến Xa tiền thảo: "Anh Xa tiền thảo ơi, lá của anh to, xin hãy giơ cao những chiếc lá của anh lên che cho căn nhà kính của em với!"

Xa tiền thảo chớp chớp mắt, nó đang chuẩn bị chơi đánh nhau với gió, những cái lá ấy đều là bàn tay của nó, đi chơi mà không có bàn tay thì chơi làm sao được? Xa tiền thảo liền giơ bừa một chiếc lá lên và nói: "Chà, em nhìn xem, dáng người anh thấp bé thế này, làm sao che cho căn nhà

kính của em được. Thế này đi, em đi tìm anh Cỏ đuôi chó nhé, anh ấy cao lớn, đảm bảo là được!"

Giọt sương đi tìm cỏ đuôi chó và nói: "Xin anh hãy giúp em che căn nhà kính lại để tránh ánh nắng mặt trời ạ!"

Cỏ đuôi chó đang ra sức lay qua lay lại những phiến lá của mình để quạt cho cô nàng hoa cúc, nghe thấy giọt sương nói vậy, Cỏ đuôi chó chẳng buồn ngẩng đầu, nói: "Thật tiếc quá, mấy hôm nay anh đang bị đau lưng, chẳng thể nào đứng thẳng lên giúp em che mặt trời được. Tốt nhất em nên đi tìm chị Diên vĩ mà nhờ nhé!"

Giọt sương lại chạy đi tìm hoa Diên vĩ, hoa Diên vĩ đang bận trang điểm để lát nữa các chị bướm còn đến phỏng vấn. Đón các chị bướm đến phỏng vấn là một chuyện đại sự, nó còn tâm trí nào mà nhận lời giúp Giọt sương?

Mặt trời càng lúc càng chói gắt, căn nhà kính của giọt sương bị hun nóng lên. Ôi chao, không hay rồi, Giọt sương đang ngày một khó thở ở trong căn nhà kính ngột ngạt, mặt của Giọt sương đỏ bừng lên, toàn thân co giật.

Em Tử đinh hương nhìn qua nhà kính, thấy Giọt sương như vậy liền vội vàng giơ những cái lá của mình lên để che ánh mặt trời cho giọt sương, nhưng lá của Tử đinh hương nhỏ quá, không thể nào che mặt trời được. Nó đành nói với Xa tiền thảo, Cỏ đuôi chó, hoa Diên vĩ rằng: "Đừng chỉ biết đến bản thân mình, hãy vươn những chiếc lá của mình ra đi, không cần nhiều đâu, chỉ cần mỗi người chịu vươn ra một chiếc lá giúp giọt sương che nắng, sẽ không ảnh hưởng gì đến việc của các anh chị đâu, mau vươn một chiếc lá của mình ra đi!

Đám hoa cỏ nghe thấy lời kêu gọi vội vàng giật mình bừng tỉnh, thi nhau vươn một phiến lá của mình ra. Oa, tuyệt quá, mặc dù chỉ là một phiến lá nhưng hợp lại đã tạo ra một lớp lá dày đặc che kín căn nhà kính.

Giọt sương đã được cứu rồi, cô bé từ từ thở lại bình thường, nhìn mọi người và cảm kích nói: "Cám ơn, cám ơn mọi người!"

Để cảm ơn mọi người, giọt sương ngày ngày đều mang tặng hoa cỏ hàng ngàn, hàng vạn giọt sương của mình, đừng tưởng giọt sương chỉ là một giọt nước thôi nhé, hãy nhìn kĩ mà xem, mỗi giọt nước này đều chứa đựng tấm lòng của Giọt sương dành tặng cho mọi người đấy!

NGÀY THỨ 186: LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM BỚT HIỆN TƯỢNG RẠN DA

Bà bầu có thể sử dụng vitamin E để massage cục bộ, nhằm tăng cường tính đàn hồi cho da hoặc ăn nhiều các thực phẩm chứa collagen như: Móng giò lợn, chân dê... những thực phẩm này có tác dụng làm tăng sự đàn hồi cho da, xoa dịu hiện tượng rạn da thai kì.



NGÀY THỨ 187: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC "PIANO CONCERTO NO.1 IN B FLAT MINOR"

"Piano Concerto No.1 in B flat minor" tổng cộng có ba chương, chương thứ nhất thênh thang và tráng lệ, dường như là một ngày xuân với đầy nắng và gió. Những giai điệu ngọt ngào, hân hoan như lời hát, giống như sự sống bừng lên của vạn vật, trăm hoa đua nở, cùng với tâm trạng nhẹ nhàng của con người trong những ngày xuân vui tươi...

Chương thứ hai tựa như một bức tranh về đồng quê: Có mục đồng cất vang tiếng hát, có thiên

nhiên rộng lớn bao la, có cả những đứa trẻ chạy đuổi nhau, nô đùa giữa ngày xuân.

Chương thứ ba giống như một sân khấu ca nhạc náo nhiệt, âm nhạc tươi vui mang hơi thở nồng nàn, thể hiện sự hân hoan, hi vọng và tự tin của con người trong ngày xuân.

Cuối cùng, đội hợp tấu và dương cầm cùng đẩy những giai điệu lên đến đoạn cao trào. Toàn bản nhạc trôi đi trong sự nồng nhiệt và kết thúc trong không khí lạc quan.

NGÀY THỨ 188: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Dạ dày lợn hầm hạt sen



CÁCH LÀM: Gừng tươi bỏ vỏ, rửa sạch, thái sợi; dạ dày lợn dùng bột mì, muối lần lượt vò sạch rồi rửa đi rửa lại bằng nước sạch nhiều lần. Hạt sen đã ngâm nước nhồi vào trong dạ dày lợn, dùng chỉ khâu lại, đặt vào bát, hầm cách thủy đến khi dạ dày chín thì bỏ ra để nguội rồi thái miếng. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu vào đun nóng, cho gừng tươi vào xào thơm rồi đổ dạ dày lợn, hạt sen vào xào, nêm nếm cho vừa miệng là được.

CÔNG DỤNG: Có chứa tinh bột, protein, đường, chất béo, canxi, phốt pho, sắt... ích tì vị, hỗ trợ tiêu hóa.

NGÀY THỨ 189: CÁCH ĐI BỘ ĐÚNG CHO BÀ BẦU

Đi bộ rất có lợi cho bà bầu, giúp tăng cường độ căng của các cơ phần chân, ngăn ngừa hiện tượng suy giãn tĩnh mạch, cũng có thể tăng cường sức lực các cơ ở phần bụng. Nhưng một khi đã cảm thấy mệt thì tốt nhất nên dừng lại, tìm một cái ghế để ngồi xuống nghỉ ngơi vài phút. Nếu không có điều kiện đi dạo trong công viên, có thể chọn những con đường ít xe cộ qua lại, tránh hít phải khí thải xe hơi. Về tư thế đi bộ, cơ thể cần duy trì dáng đứng thẳng, hai vai thả lỏng. Trước khi đi bộ cần chọn những đôi giày, dép, đế bệt, rộng rãi, thoải mái.



Mẹ ơi, đợi con lớn rồi sẽ cùng chơi trò chơi với mẹ nhé!



GIỌNG NÓI CỦA BỐ THÍCH HỢP VỚI THAI NHI NHẤT

Giọng nói của bố rất thích hợp để thai giáo. Bởi vì giọng nói của bố thường trầm ấm, tần suất

thấp hơn, thai nhi dễ nghe thấy hơn; còn giọng nói của mẹ đa phần là giọng cao, thanh, khi truyền đến tử cung ít nhiều đã bị suy giảm.

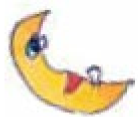
Các nhà khoa học Anh đã từng cho một nhóm thai nhi tám tháng nghe các nhạc khí có âm thấp, khi nghe thai nhi có phản ứng rất mạnh.

Về sau các thai nhi này ra đời, chỉ cần nghe thấy những bản nhạc có giọng nam là ngừng quấy khóc và nhoẻn miệng cười. Điều này khiến họ tin chắc rằng, thai nhi dễ tiếp nhận giọng nói của bố hơn. Các chuyên gia người Mỹ một mực khẳng định, thai nhi bẩm sinh đã yêu thích giọng nói của bố.

Có một người chồng, khi vợ có thai được 7 tháng đã thường xuyên vuốt ve bụng vợ, nói chuyện với thai nhi: “Con yêu à, con có khỏe không? Bố là bố của con, bố yêu con!”, “Con à, con đã lớn thế nào rồi nhỉ?”.... Mỗi khi người chồng nói chuyện với thai nhi, vợ anh ta thường cảm nhận thai chuyển động rất rõ rệt. Sau khi em bé ra đời, mỗi khi con khóc, ông bố này thường ôm con và nói chuyện với bé, thế là bé nín khóc, ngoan ngoãn nằm trong vòng tay bố, nghe bố nói chuyện.

Ví dụ này có thể chứng minh rằng thai nhi thích nghe giọng nói của bố, hơn nữa sự yêu thích và phụ thuộc vào giọng nói của bố sẽ theo em bé suốt hành trình về sau.

Do vậy, nếu có điều kiện, các ông bố tương lai hãy nói chuyện với thai nhi mỗi ngày, không chỉ kích thích sự phát triển thính giác, trí lực của thai nhi mà còn giúp gắn kết tình cảm gia đình



Tuần thứ 28

Cân nặng của thai nhi đã đạt đến mốc 1.300gr, chiều dài vào khoảng 35cm, mắt đã có thể mở ra và nhắm lại, đã hình thành nên chu kì giấc ngủ. Khi bé thức, bé sẽ tự chơi đùa, đá chân, vươn vai, thậm chí là mút ngón tay của mình. Não bộ của thai nhi cũng hoạt động mạnh, lớp vỏ não bắt đầu xuất hiện những nếp nhăn, tổ chức não phát triển nhanh chóng.

Tuần này bà bầu có thể cảm nhận được tốc độ phát triển nhanh chóng của thai nhi, đáy tử cung đã nâng cao ngang rốn, bởi vì vùng bụng nặng nề, tư thế nằm ngửa lúc này đã khiến bạn cảm thấy khó chịu, tốt nhất nên chọn tư thế nằm nghiêng.

NGÀY THỨ 190: CHÙM SÁNG ĐẦU TIÊN CHIẾU SÁNG CUỘC ĐỜI BÉ

Thai giáo bằng ánh sáng là thông qua những kích thích bằng ánh sáng để rèn luyện khả năng thị giác cho thai nhi, giúp thai nhi hình thành quy luật chu kì ngày và đêm. Bắt đầu từ tháng thứ 6~7, bà bầu có thể dùng đèn pin chiếu vào phần đầu của thai nhi qua thành bụng của mình.

Thời gian mỗi lần không nên quá dài, chỉ 3~5 phút là hợp lí.

Từ 8~9 giờ tối hoặc 9~10 giờ tối là khoảng thời gian thai nhi hoạt động nhiều nhất trong ngày, thích hợp với phương pháp thai giáo bằng ánh sáng. Nhưng không được tiến hành phương pháp này khi thai nhi đang ngủ, vì như vậy sẽ ảnh hưởng đến chu kì sinh lí bình thường của thai nhi.

NGÀY THỨ 191: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Thịt bò xào nấm kim châm

CÁCH LÀM: 200gr thịt bò rửa sạch, băm nhuyễn, cho 1 thìa cà phê hạt nêm vào trộn đều, để ngấm, nặn thành các viên tròn; 150gr nấm kim châm cắt bỏ gốc, rửa sạch, để ráo; 100gr cà rốt, 50gr củ năng gọt vỏ, rửa sạch; cà rốt thái sợi, củ năng thái đôi. Làm nóng 1 thìa súp dầu ăn, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt bò vào đảo nhẹ tay cho chín. Cho tiếp cà rốt và củ năng vào xào trước sau đó cho nấm kim châm vào, nêm gia vị cho vừa ăn, xào nhanh khoảng 5 phút nữa là được.



CÔNG DỤNG: Đây là món ăn ngon và bổ dưỡng, có chứa nhiều các vitamin B1, B2, B6, B12, C... chứa nhiều kẽm, kali, magie, sắt,... có thể ngăn ngừa bệnh cao huyết áp, xơ cứng mạch máu, thiếu máu, suy nhược thần kinh...

NGÀY THỨ 192: MẸ ĐỌC TẢN VĂN

Hoa hướng dương

Ở nhà tôi, mọi người đều cảm thấy kì lạ: Vườn hoa của chúng tôi nhỏ như thế, lẽ ra chỉ trồng những loài hoa cỏ lạ, thế mà tôi lại làm trái, đi gieo hạt giống hoa hướng dương. Họ đều không hiểu, tại sao trong những loài hoa cao quý như hoa hồng, đỗ quyên, hoa nhài, hoa bướm... tôi lại đi trồng một loài hoa quê mùa và tầm thường như vậy? Nhưng đó là bởi tôi quá yêu hoa hướng dương! Giữa tôi và hoa hướng dương có một điểm tương đồng, nó giống như một mối quan hệ thân

thích vậy, đó là cả hai chúng tôi đều khát khao bầu trời và ánh mặt trời. Sự khát khao này như một sợi dây buộc chúng tôi lại với nhau. Cái đài hoa to của nó luôn cần đến ánh mặt trời, thường hướng về phía mặt trời, giống như một người đang yêu luôn có chờ đợi người mình yêu, giống như một kẻ chết khát đang trông chờ được giải khát. Còn tôi, một kẻ sợ bóng tối thường xuyên cảm nhận được sự khát khao ánh sáng của bản thân, mỗi khi nhìn thấy hoa hướng dương hướng về phía mặt trời, tìm kiếm ánh mặt trời, tôi lại cảm động vô cùng. Vì vậy tôi yêu hoa hướng dương: Hoa hướng dương và tôi đều có niềm khao khát mãnh liệt với sự sống, ánh sáng và bầu trời.

NGÀY THỨ 193: TƯ THẾ NGỒI ĐÚNG CỦA BÀ BẦU

Dáng ngồi đúng của bà bầu là dựa lưng vào thành ghế, khi cần thiết có thể đặt một cái gối ở đằng sau. Nếu bà bầu ngồi làm việc, khi cần có thể đứng dậy đi lại một chút, bởi vì làm như vậy có thể hỗ trợ tuần hoàn máu, ngăn ngừa bệnh trĩ. Nếu bà bầu phải làm việc văn phòng hoặc trước máy vi tính, tốt nhất cứ cách một tiếng lại nghỉ ngơi thả lỏng một lần.

NGÀY THỨ 194: ĐỌC TRUYỆN TRANH CHO THAI NHI

Kể cho thai nhi nghe những câu chuyện trong truyện tranh có thể bồi dưỡng khả năng tưởng tượng phong phú, sức sáng tạo và tinh thần cầu tiến cho bé. Bà bầu có thể thể hiện trí tưởng tượng phong phú của mình ở từng tranh vẽ để truyền đạt đến thai nhi, từ đó kích thích sự phát triển lành mạnh của tâm hồn thai nhi.

Có thể lựa chọn những cuốn truyện tranh có màu sắc phong phú, nội dung tưởng tượng đa dạng hoặc đề cao tính chân, thiện, mỹ. Nói tóm lại, có thể thỏa sức lựa chọn chủ đề miễn là phù hợp với thai nhi.

Khi thai giáo bằng truyện tranh, nhất định phải thêm các tình tiết của câu chuyện, kết hợp với sự thay đổi của giọng điệu, âm điệu để giúp thai nhi hiểu được diễn biến của câu chuyện.



Đừng có che mất tôi, tôi cần sưởi nắng mà!

NGÀY THỨ 195: CÚI NGƯỜI, GẬP EO

Trọng lượng của thai nhi 6 tháng tuổi có thể tạo áp lực rất lớn lên xương cột sống và gây đau lưng cho bà bầu. Do vậy, cần tránh các động tác phải cúi người, tránh tạo gánh nặng cho phần xương cột sống.

Nếu bà bầu cần phải nhặt vật gì mà bắt buộc phải cúi xuống thì cần từ từ ngả về phía trước, hai đầu gối chùng xuống, trọng lượng của toàn thân dồn đều lên đầu gối hai bên. Khi cọ nhà vệ sinh hoặc khi trải ga giường cũng cần làm theo như hướng dẫn trên.

NGÀY THỨ 196: NHẬN BIẾT HÌNH DẠNG

Nhận biết hình dạng là thông qua ấn tượng sâu sắc về thị giác đối với các hình dạng và màu sắc của các hình vẽ trên ảnh, kết hợp với giọng nói của bà bầu để truyền đến cho thai nhi. Bí quyết thai giáo thành công không phải truyền cho thai nhi hình ảnh trên mặt phẳng mà là hình ảnh trên không gian ba chiều.



Ví dụ, khi dạy thai nhi hình dạng, trước tiên cần vẽ lên giấy hình tròn, hình vuông, hình tam giác rồi dùng thị giác để truyền đạt cho thai nhi, đồng thời tìm kiếm những vật thật xung quanh mình để tiến hành giảng giải.



NHẬN THỨC VỀ VIỆC RÈN LUYỆN HÀNH VI

Mẹ Chu Văn Vương (Trung Quốc) khi mang thai ông, mắt không nhìn điều xấu, tai không nghe điều xấu, miệng không nói năng bừa bãi, thậm chí đi đứng cũng phải đoan trang, lấy bản thân mình ra để thai giáo. Sở dĩ người mẹ vĩ đại này làm như vậy bởi vì người Trung Quốc ngày xưa cho rằng, thai nhi ở trong bụng mẹ có thể bị cảm hóa bởi hành vi, ngôn từ của người mẹ. Người xưa khi có thai thường tĩnh tâm, giữ lễ nghi, phép tắc, tuân theo quy định, hành vi đoan trang... mục đích của việc này là tạo ảnh hưởng tích cực cho thai nhi.

Vì vậy, các bà bầu ngày nay cần đặc biệt chú ý đến thói quen, hành vi của bản thân, cố gắng xây dựng những hoạt động giải trí phù hợp có lợi cho tâm sinh lí như: Đi bộ, nghe nhạc, hát những bài hát vui, đọc thơ, đọc văn, đọc các tác phẩm văn học nước ngoài, đi xem triển lãm nghệ thuật...



Tháng thứ 8

Thai nhi đã dài khoảng 40cm, nặng khoảng 1.700gr. Đến tuần thứ 29, thai nhi có thể cảm nhận ánh sáng; tuần 30, sự khác biệt ở cơ quan sinh dục giữa bé trai và bé gái đã rõ ràng; tuần thứ 31, phổi và hệ tiêu hóa đã phát triển hoàn toàn; tuần thứ 32, làn da của thai nhi đỏ thẫm, lớp lông tơ trên mặt đã rụng đi, xuất hiện móng chân.

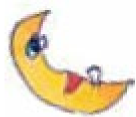
Đến tháng này, tình trạng suy tĩnh mạch, trĩ, đau lưng, đau eo ở các bà bầu sẽ nặng hơn.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG ĐỜI SỐNG SINH HOẠT THÁNG NÀY

1. Cảnh giác với những biến chứng trong thai kì: Đây là thời điểm bà bầu dễ mắc các biến chứng thai kì nhất, cần kiểm soát lượng đường, muối, chất béo hấp thu vào cơ thể. Nên đi khám thai định kì để phát hiện và điều trị sớm bệnh phù thũng, cao huyết áp...

2. Cần tránh tăng cân quá nhanh trong giai đoạn này, bởi lúc này thai nhi phát triển đặc biệt nhanh, trọng lượng của thai nhi phần lớn đều tăng lên trong giai đoạn này. Nếu hấp thu dinh dưỡng không hợp lí hoặc quá nhiều có thể khiến thai nhi phát triển quá to, gây khó sinh. Vì vậy nhất định phải chú ý đến chế độ ăn uống.

3. Tuyệt đối không quan hệ tình dục, tránh gây những kích thích lên tử cung dẫn đến việc đẻ non.



Tuần thứ 29

Thai nhi hiện nay đã nặng 1.300gr, chiều dài cơ thể khoảng 35cm. Lúc này thai nhi đã có thể mở mắt và xoay đầu theo nguồn ánh sáng thông qua bụng của mẹ. Lớp mỡ dưới da thai nhi lúc này đã hình thành, các móng tay đã rất rõ ràng.

Từ tuần thứ 29 đến tuần thứ 40 trên lí thuyết được gọi là giai đoạn cuối của thai kì. Đa phần các bà bầu sẽ tăng từ 5kg trở lên trong giai đoạn này. Giai đoạn này có thể kéo dài đến tuần thứ 42. Nếu thời gian mang thai dài quá 42 tuần, thông thường các bác sĩ sẽ dùng phương pháp thúc đẻ để tránh thai nhi già quá hoặc gặp phải những nguy cơ khác. Sự co tử cung bất thường cũng có thể xảy ra trong giai đoạn này, thỉnh thoảng bạn sẽ cảm thấy bụng căng cứng từng cơn, điều này là hết sức bình thường. Hiện tượng này càng dễ xảy ra khi bạn phải đi bộ nhiều hoặc cơ thể mệt mỏi, do đó cần chú ý nghỉ ngơi, không nên đi bộ quá nhiều hoặc đứng quá lâu.

NGÀY THỨ 197: CẢI THIỆN CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ Ở GIAI ĐOẠN CUỐI THAI KÌ

Bắt đầu từ bây giờ, rất nhiều bà bầu cảm thấy càng khó ngủ hơn, thai máy liên tục, đặc biệt bụng to ra, mỗi khi đứng lên, nằm xuống hay xoay người đều khó khăn, dường như nằm kiểu gì cũng thấy khó chịu. Đương nhiên suốt cả buổi tối mà phải nằm nguyên một tư thế chắc chắn không thoải mái, vì vậy có thể nằm nghiêng trái, phải thay đổi, nhưng nằm nghiêng sang trái vẫn là chủ đạo.

Bạn có thể kê thêm một cái gối dưới chân, khi nằm ngửa thì kê cao hai chân để máu được lưu thông. Khi nằm nghiêng, kê cao hai chân sẽ khiến bạn cảm thấy dễ chịu hơn một chút.

Thông thường vào giai đoạn cuối thai kì sẽ xuất hiện tình trạng mất ngủ, điều này có liên quan đến nội tiết của bà bầu. Nếu bà bầu có hiện tượng mất ngủ, hãy tìm cách cố gắng tự điều chỉnh, ví dụ: Nghe nhạc du dương, êm ái, duy trì nhiệt độ và độ ẩm trong phòng phù hợp, đặt một vài quả táo ở trong phòng... khi những phương pháp tự nhiên này nếu không mang lại hiệu quả, bạn mới cần đến sự trợ giúp của thuốc dưới sự hướng dẫn của bác sĩ.

Ngoài ra, trước khi đi ngủ uống một chút sữa hoặc nói chuyện phiếm với chồng đều có lợi cho giấc ngủ. Mặt khác, bà bầu cần kiểm soát thời gian ngủ trưa, tốt nhất không nên vượt quá một tiếng đồng hồ để tránh ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ vào ban đêm.



Nếu bà bầu có triệu chứng mất ngủ, có thể nghe một số bản nhạc du dương, êm tai để tâm trạng từ từ dịu đi, nhờ đó sẽ dễ đi vào giấc ngủ hơn.

NGÀY THỨ 198: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Nước ép củ cải, củ sen

CÁCH LÀM: 2 khúc củ cải trắng, 3 khúc củ sen rửa sạch, bỏ vỏ, cắt thành từng miếng vuông nhỏ khoảng 2cm; 1 quả lê gọt vỏ, bỏ hạt, nghiền nát vừa phải, cho cả ba vào trong máy xay sinh tố ép lấy nước, cuối cùng cho một chút mật ong vào cho vừa miệng.

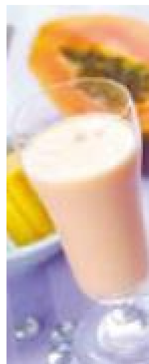
CÔNG DỤNG: Nhuận phổi, sinh tân, dinh dưỡng phong phú.



Sữa bò đu đủ

CÁCH LÀM: 600gr đu đủ chín bỏ vỏ, hạt, xắt thành miếng nhỏ rồi cho thêm 200gr sữa tươi, 10gr đường trắng, hai miếng gừng đổ vào máy xay sinh tố xay nhuyễn là có thể sử dụng.

CÔNG DỤNG: Món đồ uống này có tác dụng thanh nhiệt, kiện vị, thông tiện, bồi bổ cho thai nhi.



Nước ép chuối, táo và nho

CÁCH LÀM: 1 quả táo, 15 quả nho, lần lượt bỏ vỏ, hạt; 2 quả chuối bỏ vỏ; chuối, táo cắt thành từng miếng vuông khoảng 2cm, đổ thêm một cốc nước lọc vào rồi ép thành nước.

CÔNG DỤNG: Rất giàu glucose, axit hữu cơ, axit amin, vitamin.... rất thích hợp cho các bà bầu.



NGÀY THỨ 199: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI

Vịnh nga

Lạc Tân Vương

Nga, nga, nga
Khúc hạng hướng thiên ca
Bạch mao phù lục thủy
Hồng chưởng bát thanh ba.

Dịch (Nguyễn Minh): Vịnh con ngỗng

Cạp, cạp, cạp
Cổ cong hướng trời hát
Lông trắng nổi nước xanh
Chân hồng gây sóng đạp.

Bài thơ này được viết lúc Lạc Tân Vương lên 7 tuổi, cho thấy hình ảnh con ngỗng trong mắt một đứa trẻ, dùng thứ ngôn ngữ vui tai, mới mẻ lại miêu tả được những đặc điểm nổi bật của con ngỗng, khiến cho bài thơ tràn đầy nét trẻ con, ngây thơ và thú vị.

NGÀY THỨ 200: KỂ CHUYỆN CHO THAI NHI - "CUỘC THI HOA KHÔI CỦA CÁC LOÀI HOA"

Các loài hoa chuẩn bị tổ chức một cuộc thi sắc đẹp, mỗi bông hoa đều ở lì trong phòng mình để trang điểm thật kĩ lưỡng.

Chiếc váy của hoa Mẫu đơn đẹp vô cùng, bồng bềnh muôn lớp.

Hoa Hồng đang ở trong phòng, quấn từng lớp váy quanh mình, sau đó ra sức xịt nước hoa lên từng lớp váy.

Tiên Khách Lai ẩn mình trong phòng để cắt quần áo đẹp, nó không mặc những chiếc váy bình thường như những loài hoa khác, nó muốn mình phải thật phong cách và nổi bật...

Hoa Thủy Tiên ở lì trong phòng nghiên cứu hiệu quả của việc phối mũ đội đầu màu vàng với váy trắng, nó theo đuổi phong cách cổ điển và trang nhã...

Xong rồi, mọi thứ đã chuẩn bị xong xuôi hết rồi. Các loài hoa sau khi đã chải chuốt rất cầu kì liền rảo bước ra khỏi nhà, ai nấy đều vô cùng tự tin...

Nhưng có một bông hoa nhỏ xíu vẫn đang nép mình ở trong nhà, ngại ngùng không dám đi ra. Hóa ra nó không có quần áo đẹp, toàn bộ tài sản của nó chỉ có một chiếc váy ngắn vừa không mới mẻ lại không bắt mắt, chật như thế, nhỏ như thế, thậm chí chưa thể coi là một chiếc váy được, mặc lên người cũng chẳng đẹp đẽ gì.

Bông hoa nhỏ nghe thấy tiếng vỗ tay ầm ĩ ở bên ngoài, nó liền nhìn lén qua khe cửa. Ái chà, hoa Anh Túc đang uốn éo, tay xách vạt váy màu trắng lên và nhảy điệu nhảy Tây Ban Nha, chiếc váy to rộng cứ bay phấp phới trong gió khiến cho bông hoa nhỏ muốn hoa hết cả mắt.

Bông hoa nhỏ lần này thật sự chẳng dám thò mặt ra cửa nữa. Nó núp ở trong nhà, lo lắng nói: "Làm sao đây? Làm sao bây giờ?"

Đáp lại lời của nó là những tiếng thở dài xôn xao: "Làm sao đây? Làm sao bây giờ?" Hóa ra các chị em của nó cũng đang rụt rè trốn ở trong nhà không dám ra.

"Chị bé, chị dẫn đầu, cả lũ cùng ra ngoài! Chị thấy sao?" - Giọng nói của một em hoa ở phòng bên vang lên.

"Đúng đấy, đúng đấy, chị dẫn đầu cả bọn ra ngoài đi!", bốn bề vang lên tiếng thỉnh cầu của các chị em.

Lúc này, cuộc thi hoa khôi chuẩn bị bắt đầu, ban giám khảo Bươm Bướm, chủ tịch Ong mật và

chị MC Mướp đắng đều đã có mặt đầy đủ. Đám hoa nhỏ nhìn thấy vậy đều nôn nóng thúc giục bông hoa nhỏ mau dẫn mọi người đi ra.

"Làm thế nào bây giờ? Chúng ta mà không ra sẽ ảnh hưởng đến cả cuộc thi đấy. Ừm, thế này đi, chị hô một, hai, ba, chúng ta đồng loạt đi ra nhé!", bông hoa nhỏ lấy hết dũng khí nói. Các em của nó đều gật đầu đồng ý.

Bông hoa nhỏ hít một hơi thật sâu rồi hô to: "Một, hai, ba!"

Trong khoảnh khắc, hàng trăm hàng ngàn bông hoa nhỏ xíu đã tràn ngập đất trời.

"Oa đẹp quá, hoa đẹp quá!", Bướm, Ong mật và Mướp đắng đều ồ lên kinh ngạc.

Nếu nhìn kĩ mỗi bông hoa nhỏ trông không có gì đặc sắc, tuy nhiên khi hàng ngàn bông hoa nhỏ gộp lại với nhau hình thành nên cảnh tượng vô cùng tuyệt vời. Vẻ đẹp say lòng người ấy đã áp đảo những bông hoa khác.

Tất cả những gì diễn ra hoàn toàn không nằm trong dự kiến của những bông hoa nhỏ, chúng vui mừng vì mình đã dũng cảm bước ra khỏi căn phòng đó - Cho dù bản thân có bình thường đến mấy, chỉ có dám bước ra khỏi căn phòng nhỏ mới có thể tạo ra kì tích.



Chị bướm ơi, chị bướm ơi, chị hãy nói xem ai là người đẹp nhất?

NGÀY THỨ 201: BỔ SUNG CANXI, BỔ SUNG CANXI NÀO!

Bà bầu nên uống nhiều sữa hơn một chút, mỗi ngày tốt nhất uống hai cốc sữa (khoảng 500 ml). Những bà bầu không thích uống sữa có thể uống sữa đậu nành, ăn nhiều các chế phẩm từ đậu, rong biển, tảo biển. Những thực phẩm này có chứa nhiều canxi, đặc biệt là trong rong, tảo biển còn có hàm lượng iốt phong phú, có lợi cho sự phát triển của thai nhi. Những bà bầu bị thiếu canxi tương đối nghiêm trọng cần bổ sung canxi bằng viên uống theo sự hướng dẫn của bác sĩ. Mỗi ngày cần khoảng 200mg canxi cho sự phát triển xương cốt của thai nhi.

UỐNG SỮA NHƯ THẾ NÀO LÀ TỐT NHẤT

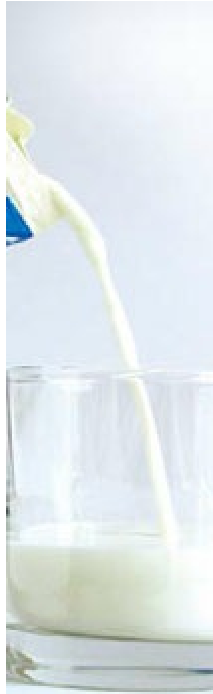
1. Khi lựa chọn sữa, thứ nhất phải kiểm tra thành phần dinh dưỡng của sữa; thứ hai phải xem hạn sử dụng, thời gian bảo quản và điều kiện bảo quản, nếu không bảo quản theo yêu cầu, cho dù thời hạn sử dụng vẫn còn thì chất lượng sữa cũng không được đảm bảo; thứ ba cần kiểm tra tên nhà sản xuất, địa chỉ, tốt nhất nên chọn các hãng sữa có uy tín.

2. Buổi sáng không nên uống sữa khi bụng rỗng. Tốt nhất nên ăn cái gì đó, ví dụ có thể ăn bánh mì, bánh quy, sau đó mới uống sữa. Hơn nữa, nếu chỉ uống một cốc sữa sẽ không đảm bảo cung cấp năng lượng cho cơ thể.

3. Buổi tối uống sữa sẽ giúp ngủ ngon hơn. Sau bữa tối hai tiếng hoặc trước khi đi ngủ một tiếng có thể uống một cốc sữa rất có lợi cho những người bị mất ngủ. Bởi vì trong sữa có hàm lượng tryptophan phong phú, có tác dụng hỗ trợ giấc ngủ hữu hiệu.

NGÀY THỨ 202: BÀI HÁT THIẾU NHI - "ĐẾM SAO"

Một ông sao sáng
Hai ông sáng sao
Ba ông sao sáng,
Sáng chiếu muôn ánh vàng
Bốn ông sao sáng
Kìa năm ông sao sáng
Kìa sáu ông sáng sao
Trên trời cao.



Sau khi rót sữa ra cốc nếu không uống hết ngay thì tốt nhất nên đậy nắp vào và cất vào tủ lạnh, tuyệt đối không được đổ lại vào hộp sữa.

NGÀY THỨ 203: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC "ODE HOAN CA"

"Ode hoan ca" là đỉnh cao và tổng kết toàn bộ sự nghiệp sáng tác âm nhạc của Beethoven, được sáng tác vào khoảng năm 1819 ~1824. Đây là một bản nhạc "khổng lồ" tràn đầy sắc thái tôn giáo trang nghiêm, khí thế huy hoàng, dành cho bốn giọng đơn ca, đồng ca cùng dàn nhạc. Thông qua sự biến tấu nhiều lần của chủ đề này, bản nhạc cuối cùng đã đạt đến đỉnh cao, cũng là đỉnh cao trong sự nghiệp âm nhạc của Beethoven.

Bản nhạc này không thể hiện tình cảm quyến luyến mà là sự nhân ái, vui vẻ, tự do và lí tưởng vĩ đại. "Nữ thần Ode xinh đẹp và thuần khiết, ánh hào quang chiếu rọi mặt đất, trong lòng chúng con tràn ngập nhiệt huyết đến với thánh điện của Người. Sức mạnh của Người khiến chúng con xóa bỏ hết mọi kì thị, đoàn kết với nhau như anh em dưới ánh hào quang của Người!" Bà bầu nghe bản nhạc này không những cảm thấy vui vẻ mà còn tăng thêm niềm tin và dũng khí.



CÁC LOẠI SẸO TỬ CUNG

Nguyên nhân hình thành sẹo tử cung là do tiền sử mổ đẻ, nạo phá thai. Do số lần mổ đẻ, kĩ thuật phẫu thuật, thời gian từ lúc phẫu thuật cho đến khi có thai lần kế tiếp và tình trạng hồi phục sau phẫu thuật ở mỗi người khác nhau mà tỉ lệ phát sinh nguy cơ ở các thai phụ trong lần mang thai kế tiếp cũng khác nhau.

LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP SINH NỞ CHO BÀ BẦU CÓ SẸO TỬ CUNG

Những bà bầu từng mổ đẻ thường tiếp tục phải mổ đẻ ở những lần sau, nhưng hiện nay nếu điều kiện cho phép, có thể tiến hành đẻ thường.

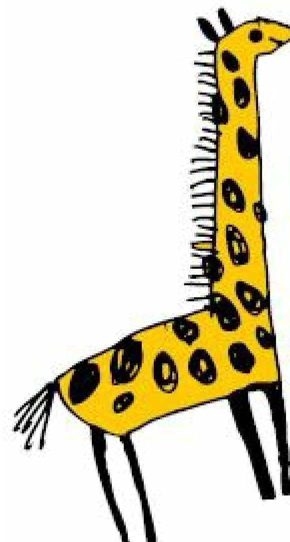
Điều kiện thích hợp cho đẻ thường:

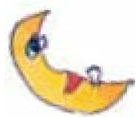
1. Thai nhi có trọng lượng trung bình hoặc hơi nhỏ.

2. Xương chậu của bà bầu to.

3. Thời gian mang thai lần này cách lần trước hơn hai năm.

4. Bà bầu có niềm tin rằng bản thân có thể đẻ thường.





Tuần thứ 30

Nếu thai nhi là bé trai, tinh hoàn đang tụt xuống bìu; nếu thai nhi là nữ, âm vật đã rất rõ ràng. Tốc độ phát triển của đại não cũng rất nhanh. Phần lớn các thai nhi lúc này đã có phản ứng với âm thanh. Lớp mỡ dưới da tiếp tục phát triển.

Bởi vì xương cốt, các bắp thịt và phổi của thai nhi đang ngày một phát triển, nên bà bầu sẽ cảm thấy thân hình ngày càng nặng nề, bụng to đến mức không nhìn thấy chân của mình, vận động ngày càng khó nhọc, do đó bà bầu càng phải cẩn thận. Nhu cầu dinh dưỡng của thai nhi trong giai đoạn cuối thai kì đạt đến đỉnh cao, lúc này bà bầu cần hấp thu đầy đủ protein, vitamin C, axit folic, các vitamin nhóm B, sắt và canxi.

NGÀY THỨ 204: THAI NHI "GIẬN" RỒI!

Vào tháng thứ 8, bà bầu có thể phân biệt được đầu và lưng của thai nhi ở đâu rồi. Nếu thai nhi "nổi cáu" dùng sức đạp hoặc "làm nũng" trườn trong bụng mẹ, bà bầu có thể dùng động tác vuốt ve nhẹ nhàng để vỗ về thai nhi. Còn thai nhi sẽ hoạt động nhẹ nhàng hơn để "cám ơn" sự quan tâm của mẹ.

NGÀY THỨ 205: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI

Hoa mai

Vương An Thạch

Tường giác sổ chi mai
Lăng hàn độc tự khai
Dao tri bất thị tuyết
Vị hữu ám hương lai

Dịch thơ:

Góc tường mấy nhành mai
Trong rét nở mình ai
Xa biết không phải tuyết
Vì hương thoảng đâu đây

Hoa mai luôn là chủ đề được yêu thích trong các bài thơ của cổ nhân. Trong bài thơ này, thi nhân miêu tả hoa mai trắng tựa như bông tuyết mọc ở góc tường nhưng chẳng hề thấp hèn, luôn luôn tỏa ra hương thơm thanh mát. Bài thơ thể hiện sự ngợi ca, tán dương phẩm chất thanh cao, không sợ giá lạnh của hoa mai, đồng thời dùng hình ảnh tuyết trắng để so sánh với hoa mai, lại dùng "hương thầm" để chỉ ra sự vượt trội của loài hoa mai so với tuyết, cho thấy sức hút vĩ đại của tất cả những con người có phẩm chất cao quý. Bài thơ này có hàm ý sâu xa, nhưng mỗi câu thơ lại vô cùng mộc mạc, tự nhiên, không chút cầu kì.

Đọc xong bài thơ, trong lòng bạn có thể bừng lên một cảm giác kiên cường và thanh cao, mặc dù mười tháng mang thai vô cùng gian khó, nhưng tin tưởng rằng bạn chắc chắn có thể kiên trì đến giây phút bé yêu chào đời, hơn nữa bạn không chiến đấu một mình, còn có người thân của bạn ở bên, hãy cùng cố gắng vì bé yêu nhé!

NGÀY THỨ 206: KHÔNG BIẾT SAU NÀY CON SẼ GIỐNG AI?

Con nằm ngoan trong bụng mẹ, bố mẹ tò mò không biết con sau này sẽ giống ai? Đen như bố hay trắng giống mẹ? Lông mi có cong và dài như mẹ không?... Bố mẹ có thể tham khảo một vài nội dung dưới đây:

1. CHIỀU CAO

Nhiều nghiên cứu cho rằng, 70% chiều cao của con được quyết định bởi yếu tố di truyền. Các yếu tố khác chỉ chiếm 30%.

2. MÀU DA

Con sẽ có màu da trung hòa giữa bố và mẹ. Nếu bố mẹ da đều đen, con sinh ra không thể trắng. Nếu bố da đen, mẹ da trắng, hầu hết con sinh ra sẽ có màu da bình thường, không đen cũng không trắng.

3. MẮT

Hình dáng mắt

Có thể dễ dàng nhận thấy hình dáng mắt của bố mẹ ở trẻ. Trẻ có đôi mắt to hay nhỏ đều là di truyền từ bố hoặc mẹ. Nhưng mắt to thường có tính di truyền trội hơn mắt nhỏ. Chỉ cần bố hoặc mẹ có cặp mắt to thì khả năng con sinh ra mắt to cũng rất lớn.

Một mí hay hai mí?

Trong hai bố mẹ, chỉ cần một người có mắt hai mí thì con sinh ra cũng có hai mí. Một số bé khác khi sinh ra là mắt một mí, nhưng lớn lên sẽ thành mắt hai mí. Nhưng cả hai bố mẹ đều mắt một mí thì con sinh ra cũng sẽ là một mí.

Màu mắt

Màu mắt đậm có tính di truyền trội hơn màu mắt nhạt.

Lông mi

Lông mi dài mang tính trội. Thường chỉ cần bố hoặc mẹ có cặp lông mi đen, dày, dài thì chắc chắn con sinh ra cũng có cặp lông mi đẹp như thế.

4. GIỌNG NÓI

Giọng nói của con cái rất giống với bố mẹ. Thông thường giọng nói của con trai giống bố, giọng nói của con gái giống mẹ. Âm lượng cao hay thấp còn tùy thuộc vào các yếu tố như mũi to hay nhỏ, miệng thế nào, lưỡi dài hay ngắn.

5. TUỔI THỌ

Điều này tùy thuộc vào nhiều yếu tố như môi trường sống và làm việc, thói quen ăn uống, các loại bệnh. Nhưng nếu trong gia đình có tiền lệ sống thọ thì chắc chắn con cái cũng sẽ sống lâu.

6. TRÍ THÔNG MINH

Đây cũng là một đặc điểm mang nặng yếu tố di truyền. Con có thông minh hay không là do tính di truyền quyết định 60%, các yếu tố khác chỉ chiếm 40%. Bố mẹ có năng khiếu hoặc tài năng thiên phú ở một phương diện nào đó thì khả năng di truyền cho con cũng rất lớn.



NGÀY THỨ 207: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cật lợn xào tôm



CÁCH LÀM: 10gr kỉ tử ngâm nước ấm; củ từ bỏ vỏ, thái miếng, xào qua với dầu ăn; súp lơ xanh rửa sạch, thái miếng nhỏ, chần qua nước sôi. Tôm tươi bóc vỏ rửa sạch, bỏ đường ruột, trộm với bột năng, lòng trắng trứng gà. Cật lợn ướp 30 phút với gia vị, xì dầu, rượu, giấm, đường. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun nóng già rồi đổ cật lợn vào xào chín, sau đó múc ra đĩa. Đổ hành, gừng, tỏi băm vào phi thơm, cho tôm vào xào rồi đổ cật lợn, kỉ tử, củ từ, súp lơ xanh vào xào lẫn; nêm nếm gia vị cho vừa miệng là xong.

CÔNG DỤNG: Có tác dụng bổ sung canxi, bồi bổ tì, thận.

NGÀY THỨ 208: ĐỪNG QUÊN ĐI KHÁM THAI



Chẳng mấy chốc đã đến lúc cứ 2 tuần bạn phải đi khám thai một lần rồi; thậm chí tháng cuối cùng bạn còn phải đi khám thai mỗi tuần một lần. Những lần khám thai này vô cùng cần thiết, bác sĩ có thể căn cứ vào kết quả kiểm tra để tiến hành phán đoán chính xác tình trạng sức khỏe của thai nhi và phương pháp sinh nở cho bạn. Đừng vì đi lại khó nhọc mà lười không đến bệnh viện kiểm tra đấy nhé!

NGÀY THỨ 209: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - “THE CARNIVAL OF THE AN IMALS”

Đây là tác phẩm của Saint-Saens. Trong bản nhạc, tác giả đã miêu tả những cảnh tượng hài hước trong ngày hội của động vật. Hình tượng các loài vật trong bản nhạc vô cùng sinh động, rõ nét, bà bầu có thể cho thai nhi nghe, để bé cảm nhận sức quyến rũ của nhạc cổ điển.

NGÀY THỨ 210: THAI GIÁO NHẬN BIẾT CÁC ĐỘNG VẬT

Có thể làm một vài bức ảnh đơn giản hoặc mua một vài quyển sách in hình các con vật để thai giáo, giúp thai nhi nhận biết các loài động vật. Người mẹ có thể thông qua các ấn tượng sâu sắc về thị giác về các tấm ảnh để truyền đạt hình ảnh, màu sắc, đặc trưng của từng loài vật cho thai nhi.

Ví dụ: Bà bầu cầm một bức ảnh có hình con chó, đọc tên con vật rồi dùng tay xoa lên bụng, hỏi bé: “Con có biết không?”, đây là cách giáo dục vừa học vừa chơi, vừa có thể tạo điều kiện cho hai mẹ con giao lưu tình cảm mà còn rất có lợi cho sự phát triển tâm sinh lí của thai nhi.



VẬN ĐỘNG TRONG THAI KÌ CUỐI CÓ NHIỀU ÍCH LỢI

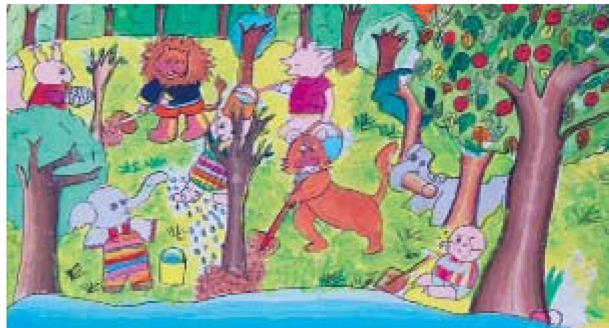
Đến giai đoạn cuối thai kì, có phải cứ ở lì trong nhà là tốt nhất không? Đương nhiên là không rồi, vận động phù hợp trong giai đoạn cuối thai kì mang lại rất nhiều lợi ích cho bạn:

Vận động có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường sự trao đổi máu giữa cơ thể mẹ và thai nhi, giúp tăng cường cung cấp ôxy và đào thải các chất cặn bã của thai nhi, thúc đẩy nhu động ruột, kích thích ăn ngon miệng, giúp thai nhi nhận được nguồn dinh dưỡng dồi dào; có thể kích thích sự phát triển đại não, các cơ quan cảm giác, các cơ quan thăng bằng, tuần hoàn và hô hấp của thai nhi.

Vận động thích hợp còn có thể rèn luyện cơ bụng, eo và cơ đáy xương chậu cho bà bầu, tránh được hiện tượng béo phì, giảm nguy cơ mắc chứng phù thũng hoặc cao huyết áp, khiến thai nhi và các cơ bắp, khớp xương chậu có liên quan trực tiếp đến việc sinh nở được tập luyện, chuẩn bị sẵn sàng cho quá trình lâm bồn thuận lợi sau này.

Cần thận trọng trong việc vận động giai đoạn cuối thai kì.

Khi vận động cần tránh những ngày thời tiết nóng nực, thời gian vận động mỗi lần không nên quá 15 phút và cần đặc biệt ghi nhớ khi tập luyện cần tiến hành “chậm rãi”.



Nhìn kìa, các con vật đang làm những gì nhỉ? Hãy kể cho thai nhi nghe nhé!



Tuần thứ 31

Hệ thống tiêu hóa và phổi của thai nhi cơ bản đã hoàn thiện, chiều dài cơ thể tăng chậm lại nhưng cân nặng tăng vọt. Tuần này, mắt của thai nhi lúc nhắm lúc mở, có thể phân biệt được sángtối, thậm chí có thể nhìn theo nguồn phát ra ánh sáng.

Bà bầu sẽ cảm thấy ngày càng khó thở hơn, nhiều lúc thở không ra hơi. Đáy tử cung đã cao lên đến dưới cơ hoành, cứ mỗi khi ăn xong lại cảm thấy dạ dày khó chịu nên ảnh hưởng đến cảm giác thèm ăn. Lúc này tốt nhất nên ăn ít và ăn thành nhiều bữa để giảm nhẹ cảm giác khó chịu ở dạ dày. Mặc dù có rất nhiều vấn đề khó chịu nhưng đừng sốt ruột, mọi chuyện rồi sẽ qua nhanh thôi. Bắt đầu từ tuần thứ 34 trở đi, đầu của thai nhi sẽ tụt xuống, đi vào khung xương chậu, chạm đến cổ tử cung để chuẩn bị cho việc sinh nở, lúc đó bạn sẽ cảm thấy việc hít thở và ăn uống dễ dàng hơn nhiều. Lúc này, xung quanh đầu vú, bụng dưới và âm đạo của bà bầu sẽ càng lúc càng sậm màu, các vết rạn da và các vết nám trên mặt có thể ngày càng rõ rệt.

NGÀY THỨ 211: BÀI HÁT THIẾU NHI - "CHÚC TẾT"

Tết đến rồi, vui thật vui
Em mặc áo mới đi chúc tết họ hàng
Em chúc ông bà sống lâu thật lâu
Em chúc cha mẹ mạnh khỏe luôn.

Bài hát "Chúc Tết" thể hiện tâm trạng vui vẻ, hân hoan chúc tụng lẫn nhau của mọi người trong dịp năm mới, hơn nữa lời bài hát này còn vô cùng đơn giản, bà bầu có thể hát cho thai nhi nghe.

NGÀY THỨ 212: HỌC CÁCH ĐÁNH VẦN

Những thai nhi được tiến hành thai giáo sau khi sinh ra thường tiếp thu nhanh hơn, tốt hơn những thai nhi không được tiến hành thai giáo. Vì vậy, bà bầu cần cố gắng tạo nền tảng tốt cho thai nhi.

Phương pháp thai giáo bằng đánh vần là: Khi dạy "a", miệng phải đọc đi đọc lại, còn phải dùng ngón tay viết nó lên giấy, dùng não để giải thích và ghi nhớ, tranh thủ khắc sâu hình dạng và cách phát âm của "a" vào trong não, có như vậy thông tin về "a" mới được truyền đạt tốt nhất đến cho thai nhi.

NGÀY THỨ 213: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Vịt nấu cải thảo

CÁCH LÀM: Thịt vịt rửa sạch, chặt thành từng miếng vừa ăn, cho thịt vịt vào luộc, vớt hết bọt, cho rượu, gừng và ớt vào, vặn lửa nhỏ ninh cho chín mềm. Cải thảo rửa sạch, xắt thành từng miếng dài khoảng 4cm, đợi vịt gần chín mềm thì đổ cải thảo vào nấu cùng, nêm gia vị và hạt nêm cho vừa miệng là được.

CÔNG DỤNG: Thịt vịt giàu protein, chất béo, vitamin B1, kali, natri, clo, sắt, canxi... Thịt vịt có tác dụng nhuận âm, dưỡng vị, lợi tiểu, tiêu phù thũng...

NGÀY THỨ 214: THƯỞNG THỨC BỨC TRANH NỔI TIẾNG "THE CHILD'S BATH"



"The Child's Bath" là bức tranh quen thuộc đối với mọi người, bố cục hoàn chỉnh, họa sĩ lấy góc nhìn từ trên cao xuống để miêu tả cảnh người mẹ cẩn thận rửa chân cho con gái, động tác của nhân vật rất tự nhiên, thoải mái. Các nét vẽ và cách sử dụng màu sắc rất nghiêm ngặt, thuần phác. Thân hình của em bé vẽ rất tròn trịa, mềm mại, thể hiện được công sức và sự kiên trì của họa sĩ khi tạo dựng hình ảnh nhân vật. Vì điểm nhìn đặt ở trên cao nên tấm thảm trải sàn trở thành bối cảnh tô điểm cho nhân vật trong tranh.

Các tác phẩm của Cassat theo trường phái ấn tượng. Bà là người Mỹ, đến Pháp học vẽ. Cassat không kết hôn, cũng không sinh con nhưng suốt cuộc đời bà đã vẽ rất nhiều bức tranh có liên quan đến tình mẫu tử. Bà đặc biệt có tình cảm với những hành động thân mật giữa mẹ và con gái trong cuộc sống hàng ngày. Trong bức tranh "The Child's Bath" này, màu sắc dịu dàng của bức tranh đã làm nổi bật lên sự hiền từ, dịu dàng của người mẹ.

NGÀY THỨ 215: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "LOVE DREAM"

Bản nhạc "Love Dream" là tác phẩm của nhà soạn nhạc Franz Liszt người Hungary, lấy cảm hứng lấy từ bài thơ "Hãy yêu đi".

Yêu đi, có thể yêu bao lâu, muốn yêu bao lâu thì cứ yêu bấy lâu

Trái tim của bạn phải giữ được hơi ấm, giữ được tình yêu

Chỉ cần vẫn còn một trái tim muốn đáp trả hơi ấm trái tim của bạn

Chỉ cần có người bộc lộ sự chân thành với bạn, bạn hãy cố giữ lấy

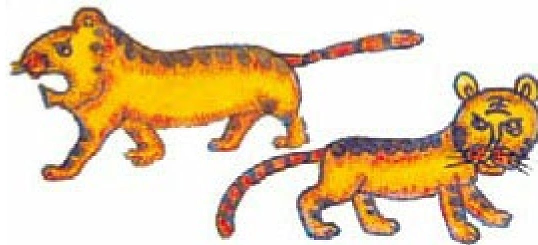
Để cho anh ấy thấy vui vẻ mỗi lúc, chẳng bao giờ phải lo sầu!

"Yêu đi, có thể yêu bao lâu thì yêu bấy lâu", có phải đây cũng chính là điều mà bạn muốn thể hiện? "Con yêu à, mẹ yêu con, có thể yêu được bao lâu thì mẹ sẽ yêu bấy lâu!"

NGÀY THỨ 216: KỂ CÂU CHUYỆN CHO THAI NHI - "CÁO MƯỢN OAI HÙM"

Trong khu rừng rậm nọ, hổ là con vật hung dữ nhất, biệt danh của nó là "Chúa sơn lâm", mỗi ngày nó đều săn bắt và ăn thịt các loài động vật khác.

Một hôm, nó gặp một con cáo, cáo đang định bỏ chạy thì bị hổ túm được. Con cáo xảo quyệt thấy mình khó lòng thoát được bèn giở trò. Nó nghiêm nghị nói với hổ: "Sao ngươi dám ăn thịt ta? Ta là người mà Thượng đế phái xuống để quản lí mọi dã thú trong rừng, ngươi mà ăn thịt ta là làm trái với mệnh lệnh của Thượng đế!" Hổ nghe xong liền ngây người. Cáo lập tức nói tiếp: "Nếu ngươi không tin hãy đi theo sau lưng ta, rồi ngươi sẽ thấy, các con vật khác cứ nhìn thấy ta là đều mau chóng bỏ chạy hết!"



Còn dám nhìn là ta ăn thịt nhà ngươi luôn đấy!

Hổ thấy cáo mạnh miệng thế, thái độ lại vô cùng cứng cỏi nên trong lòng bán tín bán nghi, thế là quyết định sẽ đi cùng cáo xem sao.

Các con vật từ lớn đến nhỏ ở trong rừng nhìn thấy cáo hùng hổ, kênh kiệu đến gần, theo sau là một con hổ to nhe nanh múa vuốt đều sợ hãi chạy thục mạng. Hổ nhìn thấy vậy mà không hề biết các con thú khác sợ mình, lại tưởng bọn chúng bị cáo dọa cho sợ chạy mất nên tin hoàn toàn vào lời cáo nói. Nó sợ cáo trách tội mình sẽ làm ra những chuyện không có lợi cho bản thân, thế nên nó cũng vội vàng tháo chạy.

Câu tục ngữ "Cáo mượn oai hùm" là từ câu chuyện này mà ra. Hiện nay nó được dùng để miêu tả những người cậy thế của người khác để bắt nạt người yếu thế hơn.

NGÀY THỨ 217: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE

Điểu minh giản

Vương Duy

Nhân nhàn quế hoa lạc, Dạ tĩnh xuân sơn không
Nguyệt xuất kinh sơn điểu, Thời minh xuân giản trung.

Dịch thơ (Ngô Tất Tố): Khe chim kêu

Người nhàn hoa quế nhẹ rơi
Đêm xuân lạnh ngắt trái đồi vắng tanh
Trăng lên, chim núi giật mình
Tiếng kêu thủng thẳng đưa quanh khe đồi.

Bài thơ này miêu tả cảnh tượng một đêm khuya thanh vắng ở trên núi vào mùa xuân. Đại ý của bài thơ là: Trong một không gian vô cùng tĩnh mịch, dường như yên lặng đến mức có thể nghe thấy tiếng hoa quế rơi rụng xuống mặt đất. Trong đêm khuya thanh vắng, ngọn núi với nhiều cảnh sắc cũng trở nên trống trải. Mặt trăng lặng lẽ nhô lên, ánh trăng bàng bạc trải xuống mặt đất, làm những con chim nhỏ thu mình trên cây giật mình tỉnh giấc, thỉnh thoảng lại cất tiếng ríu rít.

Nhà thơ đã dùng toàn bộ tâm trí lắng nghe tiếng hoa rơi và chim hót, nội tâm bình lặng, đầy nho nhã, thanh tao. Dưới ngòi bút của ông, bài thơ hiện ra có màu sắc, có âm thanh, tràn trề sức sống mà lại vô cùng tự nhiên. Các bà bầu có thể cùng thai nhi cảm nhận sự tĩnh mịch và vẻ đẹp của cảnh sắc trong bài thơ.



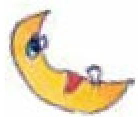


LỚP THAI GIÁO CAO CẤP

ĐO XƯƠNG CHẬU

Xương chậu là một bộ phận quan trọng cấu thành nên sản đạo, kích thước và hình dạng nó có liên quan mật thiết đến việc có đẻ thường được hay không. Thông qua việc đo xương chậu có thể tìm hiểu được kích thước, hình dạng và tính toán tỉ lệ thai nhi với xương chậu, từ đó lựa chọn phương pháp sinh phù hợp cho thai phụ.

Đo xương chậu thường được tiến hành từ tuần 30~34 của thai kì. Nếu tiến hành đo sớm, do âm đạo và dây chằng không đủ giãn sẽ ảnh hưởng đến kết quả đo, còn nếu đo quá muộn có thể gây viêm nhiễm hoặc gây nguy cơ làm vỡ ối non.



Tuần thứ 32

Lớp mỡ dưới da toàn thân của thai nhi bây giờ đã khá dày, nếp nhăn trên da cũng giảm đi đáng kể, thai nhi đã rất giống một đứa trẻ sơ sinh rồi. Bạn sẽ phát hiện thai máy ít hơn trước đây, động tác cũng yếu ớt hơn, nhưng chỉ cần số lần thai máy phù hợp với quy luật thì không cần phải lo lắng. Chức năng của phổi và dạ dày của thai nhi đã gần hoàn thiện, đã có thể hô hấp, có thể bài tiết dịch tiêu hóa. Nước ối thai nhi nuốt vào sẽ được thải lại túi ối thông qua bàng quang.

Trong thời gian này, cân nặng của bà bầu mỗi tuần tăng khoảng 500gr là bình thường, bởi vì hiện giờ thai nhi đang phát triển tương đối nhanh để chuẩn bị ra đời. Lúc này bà bầu cần kiên trì khám thai 2 tuần một lần; nếu cảm thấy đau đầu, buồn nôn, đau bụng, sốt... nhất định phải lập tức hỏi ý kiến bác sĩ. Chất thải âm đạo và số lần bài tiết nước tiểu đều tăng lên nhiều, vì vậy bà bầu cần chú ý vệ sinh vùng kín.

NGÀY THỨ 218: THAI GIÁO BẰNG Ý NIỆM

Cùng với việc xoa bụng mình, bà bầu nên tập trung ý niệm, tưởng tượng ra hình dạng của em bé, nghĩ xem hiện giờ em bé đang ngoan ngoãn nằm ngủ hay là đang mỉm cười, hoặc đang làm gì? Có phải bé đang nóng lòng muốn biết khuôn mặt của mẹ không?

Các hình ảnh tưởng tượng, những ý niệm này của bà bầu vừa có thể ảnh hưởng tốt đến sự phát triển bình thường của thai nhi, vừa có thể thắt chặt liên kết thông tin và tình cảm giữa hai mẹ con. Điều này có tác dụng vô cùng tích cực cho việc hình thành tâm lí của thai nhi và sự gắn kết giữa hai mẹ con.

NGÀY THỨ 219: YÊU BẰNG TRÁI TIM

Đến giai đoạn cuối thai kì, tình yêu của người mẹ lúc này trở nên vô cùng quan trọng. Cơ thể của thai nhi đã phát triển tương đối hoàn thiện, các khả năng cảm nhận đều được tăng cường, lúc này tình yêu của mẹ có thể thúc đẩy sự phát triển của thai nhi, xây dựng nên tính cách tốt cho thai nhi.

Tình yêu của mẹ đối với thai nhi là vô cùng quan trọng. Chính tình yêu vĩ đại của người mẹ đã tạo nên một thai nhi khỏe mạnh. Trong sự chờ đợi đằng đẵng mấy trăm ngày dài, người mẹ đã lắng nghe tiếng chuyển động của thai nhi, quan tâm đến sự trưởng thành của thai nhi, cầu mong cho con mình được bình an, luôn tích cực và nỗ lực hành động, dùng tâm huyết của mình để chăm sóc và yêu thương em bé trong bụng: Tăng cường dinh dưỡng, rèn luyện sức khỏe, tránh các kích thích không có lợi, tạo ra môi trường tốt cho sự phát triển của thai nhi, tiến hành thai giáo, cuối cùng là chịu đựng cơn đau khủng khiếp để chào đón bé yêu ra đời.

Trong toàn bộ quá trình mang thai, tình cảm của người mẹ tăng dần, tạo nên tình mẫu tử vô cùng quan trọng đối với sự phát triển khỏe mạnh của thai nhi. Chính nhờ tình cảm này mà thai nhi đã nắm bắt được những thông tin về tình yêu thương, hình thành nên thái độ sống tích cực, lạc quan. Có thể nói, tình yêu của người mẹ là phương pháp thai giáo hiệu quả nhất.

NGÀY THỨ 220: THƯỞNG THỨC BỨC TRANH - "TÌNH MẸ"

Renoir (1841~1919) là một họa sĩ kiệt xuất của Pháp. Dưới nét vẽ của ông, hình ảnh những người phụ nữ hiện lên đầy đặn, xinh đẹp, quyến rũ, phong thái thanh cao; trẻ con hiện lên đầy ngây thơ, lãng mạn, thông minh lanh lợi, thuần khiết và đáng yêu. Ông thích lấy đề tài từ cuộc sống hằng ngày, miêu tả những cảnh tượng vui vẻ của con người.

Vào những năm cuối đời, ông đã chọn đề tài là hình ảnh người phụ nữ tắm nắng, làn da mềm

mại, mái tóc óng ả của họ khiến người xem phải say đắm.

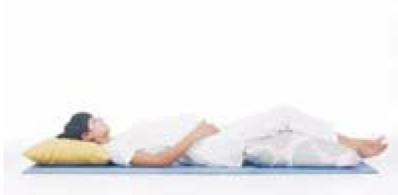
“Tình mẹ” ra đời năm 1885, ngòi bút tinh tế, tình cảm chân thành, em bé đang bú mẹ, ánh mắt vô cùng thư thái và hài lòng. Bàn tay của em bé tóm lấy một bàn chân của mình, ngay cả những ngón chân cũng được vẽ rất tỉ mỉ!

Bạn biết không, động tác đáng yêu của em bé trong tranh chẳng mấy chốc sẽ xuất hiện trước mặt bạn thôi!



NGÀY THỨ 221: BÀI TẬP HỖ TRỢ SINH NỞ

THẢ LỎNG



Bà bầu nằm ngửa, thả lỏng các cơ bắp toàn thân; kê cao đầu, đầu gối và gót chân, để cho cơ bắp toàn thân được thả lỏng, hít thở tự nhiên. Sau đó đổi sang nằm nghiêng, thả lỏng cơ bắp toàn thân.

“HẠ BƯỚU LẠC ĐÀ”



Hai tay và hai đầu gối bà bầu chống xuống đất, hai tay chống vuông góc với ngực. Phải vừa hít vào vừa co cơ hậu môn. Đầu hướng xuống, dưới sự giúp đỡ của người nhà để đẩy lưng cong lên hình vòng cung, sau đó từ từ thở ra, thả lỏng cơ hậu môn, mặt hướng về phía trước, dồn trọng tâm ra đằng trước, thả lỏng phần lưng.

NÂNG CHÂN



Bà bầu chọn tư thế nằm nghiêng, dùng một tay đỡ bụng, một chân gập lại, mũi chân kia chống xuống đất rồi từ từ nâng chân lên cao, duỗi thẳng ra, ngón chân, đầu gối duỗi thẳng, sau đó đầu gối bắt đầu thả lỏng, quay lại tư thế ban đầu. Sau đó, tiến hành luyện tập với chân còn lại.



NGHIÊNG XƯƠNG CHẬU

Bà bầu đứng dựa sát vào tường, hai đầu gối hơi gập, hai chân tách nhau khoảng 30cm, hai tay buông thõng theo cơ thể, vừa làm vừa thở ra. Sau đó hít vào, đồng thời thả lỏng xương cột sống. Lặp lại động tác này vài lần.



KHOANH CHÂN VƯƠN VAI

Bà bầu ngồi khoanh tròn chân, dồn trọng lượng cơ thể lên hai đầu gối, vừa thở vừa thực hiện. Giơ cao hai tay, tư thế giống như đang vươn vai, kéo người lên phía trên, sau đó thả lỏng. Sau khi hoàn thành động tác này, thả tay xuống và hít thở sâu.

NGÀY THỨ 222: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE

Tuyệt cú

Đỗ Phủ

Lưỡng cá hoàng ly minh thúy liễu
Nhất hàng bạch lộ thướng thanh thiên
Song hàm Tây Lĩnh thiên thu tuyết
Môn bạc Đông Ngô vạn lý thuyền.

Dịch thơ (Tản Đà):

Hai cái oanh vàng kêu liễu biếc
Một hàng cò trắng vút trời xanh
Nghìn năm tuyết núi song in sắc
Muôn dặm thuyền Ngô cửa rập rình.

Bài thơ này mặc dù chủ yếu miêu tả cảnh thiên nhiên nhưng trong đó lại hàm chứa tư tưởng,

tình cảm rất phong phú. Cành liễu xanh non chẳng phải là màu sắc của ngày xuân ư? Tiếng oanh vàng hót chẳng phải là âm thanh của ngày xuân ư? Bạch hạc từ phương Nam bay về chẳng phải là những vị khách của mùa xuân ư? Mùa xuân đến, những thuyền bè Giang Đông từ phương xa ghé đến, cho thấy con người đã bắt đầu những hoạt động của một năm. Tất cả những điều này cấu tứ nên một chủ đề rất rõ rệt: Mùa xuân đã về.

Mùa xuân đến xua tan hơi lạnh của mùa đông, mang lại sự phục sinh cho vạn vật, mang đến niềm hi vọng và hạnh phúc vô hạn. Khoảnh khắc này đối với những người đang ấp ủ trong mình một sinh mệnh bé nhỏ như bạn là suối nguồn hạnh phúc và hi vọng vô bờ, thai nhi chính là mùa xuân của bạn.

NGÀY THỨ 223: NHẬN BIẾT CON SỐ

Thai giáo bằng chữ số có thể gián tiếp củng cố nền tảng về chữ số cho thai nhi. Bà bầu có thể tự làm những tấm thẻ thật đẹp, trên đó có viết các con số. Có những tấm thẻ này làm cơ sở, bạn có thể truyền hình ảnh các con số đến cho thai nhi nhờ thị giác.



Con yêu, đây là con vịt con mẹ mới mua cho con đấy, đợi khi nào con ra đời, con có thể tập bơi với nó nhé!

Khi thai giáo bằng chữ số, bà bầu trước tiên cần chọn chỗ ngồi thoải mái, mặt phải tươi cười, trong lòng phải tưởng tượng ra hình ảnh thai nhi ngồi học như thế nào, một tay vuốt ve thai nhi, miệng phải đọc rõ từ số “1”. Khi đọc tốt nhất nên dùng ví dụ để miêu tả cho bé biết; ví dụ: “số 2 giống như con vịt con”, “số 1 giống một ngón tay”... Nói chung, cho dù thai giáo nội dung gì cũng cần liên hệ giữa nội dung và hình ảnh thực tế.

NGÀY THỨ 224: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Súp cua

CÁCH LÀM: 1 con ghẹ rửa sạch, hấp cách thủy khoảng 8 phút rồi lấy ra, bóc lấy thịt. Bí đao bỏ vỏ, bỏ ruột, cho vào ninh với nước xương và gừng trong khoảng 15 phút cho nhừ, vớt gừng ra, đổ nước canh và bí đao vào máy xay trộn nhuyễn. Cho bí đao, thịt cua vào nồi đun sôi, cho ¼ thìa gia vị, nửa thìa đường, 1 thìa rượu, một chút hạt tiêu, một thìa dầu mè rồi đổ vào một ít lòng trắng trứng trộn lẫn bột đao, quấy đều, rắc một ít hành rồi múc ra bát.



CÔNG DỤNG: Có thể bổ sung canxi, đề phòng chứng phù thũng ở chân.



LỚP THAI GIÁO CAO CẤP

SIÊU ÂM Ở THAI KÌ CUỐI

Khi thai nhi được 32~36 tuần, bác sĩ sẽ yêu cầu bà bầu siêu âm, mục đích để tìm hiểu tình

hình phát triển của thai nhi, từ đó đưa ra phán đoán thai nhi có bị dị tật hay không.



Siêu âm lúc này có thể biết ngôi thai có thuận không, dự đoán cân nặng và quyết định hình thức sinh. Nếu cân nặng của thai nhi vượt quá 4.000gr, thai nhi thuộc dạng nặng cân.



Tháng thứ 9

CÚ ĐỘT PHÁT CUỐI CÙNG - CÙNG NHAU CỔ VŨ, CÙNG NHAU YÊU THƯƠNG

Thai nhi lúc này dài khoảng 45cm, nặng khoảng 2.500gr. Thai nhi 33 tuần tuổi, động tác nuốt nước ối tăng lên, chủ động hít thở để thúc đẩy sự phát triển của phổi. Thai nhi 34 tuần tuổi, đầu đã xoay, xương cốt trở nên cứng cáp, nếp nhăn trên da bớt dần. Thai nhi 35 tuần tuổi, làn da hồng hào và bóng bẩy hơn, chất béo giảm đi, lớp mỡ dưới da dày hơn. Thai nhi 36 tuần tuổi, các cơ quan về cơ bản đã hoàn thiện.

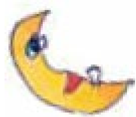
Bởi vì dạ dày và tim chịu sự chèn ép của tử cung, nên bà bầu cảm thấy tức ngực và khó thở, khó ăn. Các vết rạn da bụng ngày càng rõ rệt, tử cung co thắt không quy luật, số lần đi tiểu tăng lên.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG ĐỜI SỐNG SINH HOẠT THÁNG NÀY

1. Chuẩn bị sẵn sàng cho việc sinh nở: Tìm hiểu các kiến thức về sinh nở, dấu hiệu chuyển dạ, lựa chọn phương pháp sinh, chuẩn bị sẵn sàng về vật chất và tâm lí cho chuyện sinh nở. Chú ý quan sát các dấu hiệu sinh non. Ví dụ, cùng với những cơn đau bụng có hiện tượng ra máu âm đạo không? Dấu hiệu sinh non, màu sắc của máu từ âm đạo chảy ra gần giống như máu kinh, nhưng chỉ cần vùng bụng bị cứng lên thì nên cảnh giác.

2. Đi lại phải cẩn thận: Tránh đi ra ngoài một mình, càng không nên ra ngoài quá lâu, tránh để cơ thể mệt mỏi quá sức.

3. Kiên trì khám và kiểm tra định kì: Rút ngắn khoảng cách các lần khám thai định kì, cứ 2 tuần đi kiểm tra một lần.



Tuần thứ 33

Trọng lượng của thai nhi lúc này đạt khoảng 2.000gr, chiều dài cơ thể vào khoảng hơn 40cm, lớp mỡ dưới da dày hơn trước, nếp nhăn trên da giảm đi, cơ thể trở nên tròn trịa hơn. Hệ thống hô hấp, tiêu hóa đã phát triển gần như hoàn thiện. Có bé đã có tóc, móng tay đã mọc dài ra đến đầu ngón tay, nhưng thông thường không dài vượt quá ngón tay. Nếu là bé trai, tinh hoàn có thể đã từ bụng tụt xuống bìu; nếu là bé gái, môi lớn của bé đã nhô lên rõ ràng. Điều này cho thấy cơ quan sinh dục của bé cũng bắt đầu gần hoàn thiện. Phần đầu của thai nhi đã hướng xuống vùng xương chậu của mẹ.

Bởi vì đầu thai xoay nên áp lực đè lên bàng quang lớn, khiến cho bà bầu phải đi tiểu liên tục. Có thể bạn sẽ cảm thấy phần liên kết giữa xương chậu và xương mu có cảm giác khó chịu và đau đớn, có bà bầu còn cảm thấy các khớp ngón tay và gót chân của mình đau nhức, đau lưng nghiêm trọng hơn. Những hiện tượng này cho thấy thai nhi đang dần tụt xuống, các khớp xương và dây chằng toàn thân đang nới lỏng để chuẩn bị cho quá trình sinh nở. Những cơn co thắt tử cung không theo quy luật tăng dần, vùng bụng thường xuất hiện những cơn căng cứng. Âm đạo trở nên mềm và sưng to.

NGÀY THỨ 225: XOA DỊU CẢM GIÁC KHÓ CHỊU Ở DẠ DÀY

Trong giai đoạn cuối thai kì, mặc dù bà bầu đã thoát khỏi những cơn ốm nghén khó chịu, khẩu vị đã tốt lên, ăn uống cũng ngon hơn, nhưng sau khi ăn xong thường cảm thấy khó chịu ở dạ dày, có cảm giác dạ dày như đang bị thiêu đốt, nhiều lúc cảm giác thiêu đốt còn tăng lên và trở thành cảm giác đau đớn, nhất là đến tối, cảm giác nóng trong dạ dày càng thêm khó chịu, thậm chí ảnh hưởng đến giấc ngủ. Cảm giác nóng trong dạ dày thường xuất hiện ở giai đoạn cuối thai kì, sau khi sinh xong sẽ tự nhiên biến mất.

Nguyên nhân chủ yếu của hiện tượng này do sự thay đổi nội tiết trong cơ thể, dịch vị dạ dày bị trào ngược, kích thích lên cơ quan cảm giác đau ở đoạn dưới ống thực quản gây ra cảm giác nóng dạ dày. Ngoài ra, trong thời gian có thai, tử cung to ra, áp lực thai nhi gây cho dạ dày tương đối lớn, tốc độ tiêu hóa của dạ dày chậm lại, dịch vị lưu lại trong dạ dày trong thời gian tương đối dài, dễ khiến axit dạ dày trào ngược lên đoạn dưới ống thực quản.

Để xoa dịu và đề phòng hiện tượng này, hàng ngày bạn nên tránh ăn quá no, ăn ít các thực phẩm có hàm lượng chất béo cao, không nên ăn những thực phẩm nhiều dầu mỡ, những thực phẩm này có thể tạo thêm gánh nặng cho dạ dày. Trước khi đi ngủ nên uống một cốc sữa bò cũng mang lại hiệu quả tốt. Khi đi ngủ nên gối cao đầu. Trà hoa cúc cũng có thể xoa dịu cảm giác nóng dạ dày hoặc khó tiêu hóa trong giai đoạn cuối thai kì, bạn nên thử xem sao.

Khi chưa có ý kiến của bác sĩ, các bà bầu tuyệt đối không nên sử dụng các loại thuốc hỗ trợ tiêu hóa.

NGÀY THỨ 226: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Sò điệp khô xào măng tây

CÁCH LÀM: 4 con sò điệp khô rửa sạch, cho vào nước sạch ngâm khoảng 2 tiếng thì vớt ra, trộn với gia vị hấp (rượu, dầu mỗi loại một thìa; 2 thìa nước ngâm sò khô), hấp cách thủy khoảng 1 tiếng, xé thành sợi; 500gr măng tây, bỏ vỏ, rửa sạch thái khúc dài, cho vào nước sôi chần qua rồi vớt ra, dội qua nước lạnh. Đợi nước canh sôi lên, cho măng tây vào nấu chín và vớt ra đĩa. Đổ dầu vào chảo, phi thơm gừng cho cà rốt thái miếng và hỗn hợp 1 thìa dầu hào, xì dầu, đường (mỗi loại nửa muỗng), ¾ muỗng bột mì, dầu mè, hạt tiêu và 3 thìa nước hấp sò khô vào trong chảo, đun sôi lên, đổ sò khô vào đảo đều, rưới lên măng là được.

CÔNG DỤNG: Bổ sung canxi.

NGÀY THỨ 227: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE

Tương tư

Vương Duy

Hồng đậu sinh Nam quốc
Xuân lai phát kỷ chi
Nguyện quân đa thái biệt
Thử vật tối tương tư.

Dịch thơ (Hải Đà):

Nước Nam sinh đậu đỏ
Xuân về nở cành xinh
Chàng ơi hái nhiều nhé
Nhớ nhau tha thiết tình.

Bài thơ tràn đầy tình cảm nồng nàn của thanh niên, bừng bừng hơi thở của tuổi thanh xuân, tình cảm dạt dào trong lòng được bày tỏ trực tiếp, câu nào cũng không tách rời khỏi hồng đậu (là loại đậu đỏ phổ biến ở Lĩnh Nam - Trung Quốc, là biểu trưng cho trái tim đôi lứa tràn đầy yêu thương nhung nhớ), mượn hồng đậu để khéo léo biểu đạt nỗi nhớ nhung của mình.

Khoảnh khắc này, khi thai nhi ở trong bụng bạn, phải chăng bạn cũng đang tràn ngập nỗi "tương tư"?

NGÀY THỨ 228: VIẾT RA SỰ KÌ VỌNG CỦA BẠN

Thai nhi chuẩn bị ra đời rồi. Hôm nay bà bầu có thể viết ra những kì vọng của mình về thai nhi. Nội dung càng tường tận càng tốt, ví dụ: Làm việc nghiêm túc, có trách nhiệm, hoạt bát, đáng yêu, biết quan tâm đến người khác, thông minh, biết giúp đỡ mọi người... Hãy lập một bảng biểu cụ thể, chuẩn bị sau khi bé ra đời sẽ đưa những kì vọng của bạn vào trong các kế hoạch giáo dục con, để con bạn có những biểu hiện tốt trên mọi phương diện.

Trong khi viết ra những kì vọng này, bạn cần có một tâm trạng tốt, tưởng tượng bé yêu như những gì bạn kì vọng, sự ý thức ngầm này nhất định sẽ khiến thai nhi cảm nhận được, từ đó có tác dụng kích thích lên đại não của thai nhi.

NGÀY THỨ 229~231: KỂ CHUYỆN CHO BÉ NGHE "CHÚ VỊT CON XẤU XÍ"

"Chú vịt con xấu xí" là câu chuyện được Andersen viết năm 1844, miêu tả quá trình một chú "vịt con xấu xí" luôn là đối tượng cười nhạo của mọi người dần dần trở thành một chú thiên nga trắng muốt xinh đẹp vô cùng. Câu chuyện cổ này tương đối dài, bạn có thể phải chia thành nhiều phần để kể cho thai nhi nghe. Khi dừng lại, bạn nhớ "đánh tiếng" với thai nhi: "Chúng ta nghỉ ngơi một chút nhé, ngày mai mẹ lại kể tiếp cho con nghe", tuyệt đối không được bỏ qua cảm nhận của bé đâu nhé!

Cảnh đồng quê thật là đẹp! Bây giờ đang là giữa mùa hè, lúa mạch đã chín vàng, yến mạch xanh mỡ màng. Rơm khô chất thành đống trên nông trường, những chú hạc lò dò bước đi trên đôi

chân dài của mình, mỏ líu ríu thứ tiếng Ai Cập (chú thích: Theo truyền thuyết dân gian Đan Mạch, hạc từ Ai cập bay đến). Đây là thứ ngôn ngữ mà chúng học được từ mẹ của mình. Xung quanh đồng ruộng và nông trường có một số khu rừng, trong khu rừng có rất nhiều đầm nhỏ.

Mặt trời chiếu ánh nắng rạng rỡ lên một căn nhà, bao quanh nó là những con suối rất sâu. Nơi đây có một con vịt mẹ đang ấp trứng, nó phải ấp cho mấy quả trứng của mình nở ra. Lúc này nó đã mệt lắm rồi. Rất ít khách khứa ghé đến thăm nó. Những con vịt khác đều đang mải mê bơi lội dưới suối, ai thèm chạy đến bên chuồng trâu để nói chuyện với nó?

Cuối cùng, những quả trứng lần lượt nở ra: "Tách...tách...tách", tiếng vỏ trứng nứt ra vang lên, tất cả những quả trứng giờ đã hóa thành những con vật bé nhỏ, chúng đang thò cái đầu ra ngoài.


Bà bầu có thể vừa xoa bụng vừa thân mật nói chuyện với thai nhi. Có như vậy, bé ở trong bụng mẹ mới cảm thấy thoải mái, vui vẻ.

"Cạp cạp...", vịt mẹ nói. Bọn vịt con cũng bắt đầu lớn tiếng kêu lên.

"Thế giới này to đẹp làm sao!", những con vịt con nói. Quả thực, thế giới trước mắt chúng bây giờ khác hoàn toàn với thế giới của chúng lúc ở trong vỏ trứng.

"Các con tưởng rằng đây là cả thế giới rồi ư?", vịt mẹ nói: "Nơi đây còn kéo rộng ra đến một góc vườn hoa, kéo dài cho đến tận cánh đồng chăn thả cơ! Ngay cả mẹ cũng chưa từng đi qua! Mẹ nghĩ các con đều ở đây cả rồi nhỉ?", nó đứng lên: "Chưa, mẹ vẫn chưa ấp nở hết các con mà! Quả trứng to đùng này vẫn chưa có động tĩnh gì. Nó còn nằm đó bao lâu đây? Mẹ thật sự rất sốt ruột rồi!", nói rồi vịt mẹ lại ngồi xuống.

"Ồ, tình hình thế nào rồi?", một con vịt già ghé đến hỏi thăm tình hình.

"Quả trứng này làm mất quá nhiều thời gian đấy!", vịt mẹ nói: "Nó mãi chẳng chịu nứt ra. Chị hãy nhìn những đứa khác đi, chúng thật đáng yêu! Giống hệt như bố của chúng... Còn cái thứ chết tiệt này tại sao mãi không ra nhìn tôi lấy một lần nhỉ?"

"Để tôi xem quả trứng mãi không nứt ấy nào!", con vịt già nói: "Hãy tin tôi, đây là trứng của gà tây, có một lần tôi cũng bị lừa y như thế. Cô biết không, những đứa nhóc đó không biết đã gây ra bao nhiêu phiền phức cho tôi, bởi vì bọn chúng đều không dám xuống nước. Tôi thật sự chẳng có cách nào bảo chúng thử xuống nước. Tôi nói thế nào cũng chẳng ăn thua! Để tôi coi quả trứng ấy xem nào! Ái chà, đây đúng là một quả trứng gà tây! Hãy để nó đấy, cứ đi mà dạy lũ trẻ con nhà chị tập bơi đi!"

"Thôi cứ để tôi ngồi trên nó một lúc đã", vịt mẹ nói: "Tôi đã ngồi lâu như vậy rồi, có ngồi thêm một tuần nữa cũng không sao!".

"Vậy thì cô cứ tự nhiên nhé!" - vịt già nói rồi cáo từ.

Cuối cùng quả trứng to cũng nứt ra: "Tách... tách... tách", con vịt mới chào đời bò ra ngoài. Nó vừa to vừa xấu xí. Vịt mẹ nhìn vịt con rồi nói: "Con vịt này to đáng sợ!". Vịt mẹ lại nói: "Chẳng có đứa nào giống như nó cả nhưng nó đâu phải là gà tây? Thôi được rồi, chúng ta đi thử luôn xem sao!

Nó phải xuống nước, có đá nó xuống nước mình cũng bắt nó xuống bằng được!”.

Ngày hôm sau, trời nắng ấm, thời tiết rất đẹp. Ánh mặt trời chiếu rọi khắp nơi trên mặt đất, vịt mẹ dẫn đàn con ra bờ suối. “Tõm...”, nó nhảy xuống nước. “Cạp cạp cạp”, vịt mẹ cất tiếng gọi, thế là lũ vịt con lần lượt nhảy xuống nước. Nước ngập đầu chúng, nhưng chúng nhanh chóng thò đầu lên, bơi đi bơi lại trông rất đẹp mắt. Cái chân nhỏ của chúng quạt nước rất linh hoạt. Cả lũ vịt con đều xuống nước, ngay cả con vịt xám xấu xí cũng bơi lội cùng các anh chị của mình.

“Nó không phải là gà tây”, vịt mẹ nói: “Chị xem cái chân của nó quạt nước mới linh hoạt làm sao, nó bơi cũng ổn đấy chứ! Nó là con đẻ của tôi! Nếu nhìn kĩ trông nó cũng đẹp đấy chứ! Quạc quạc..., mau lại đây với mọi người nào! Mẹ sẽ dẫn các con đến một thế giới rộng lớn, giới thiệu cho các con thấy một nông trường nuôi gà vịt. Chỉ có điều các con phải bám sát mẹ, tránh để bị người khác giẫm vào đấy! Các con phải cẩn thận với lũ mèo nghe chưa!”

Thế là lũ vịt con được vịt mẹ dẫn đến nông trường.

“Nhìn kìa, giờ lại xuất hiện một đám khác đến tìm đồ ăn, cứ như thể dân số của chúng ta còn chưa đủ đông ấy! Xì..., nhìn con vịt con xấu xí kia đi! Chối mắt thật đấy!”, những con vịt khác đứng bên cạnh đều lớn tiếng nói.

Lập tức có một con vịt bơi lại, mổ vào cổ vịt con xấu xí một cái.

“Xin mọi người đừng để ý đến nó!”, vịt mẹ nói: “Nó chẳng làm hại ai cả!”

“Đúng, nhưng nó xấu xí quá, quá đặc biệt!”, con vịt vừa mổ vào cổ nó nói: “Do đó, nó phải bị ăn đòn!”

“Những con vịt con khác đều rất xinh đẹp!”, một con vịt mẹ có miếng vải hồng ở chân nói: “Bọn chúng đều rất xinh đẹp, chỉ có con này là ngoại lệ, thật đáng tiếc! Tôi hi vọng có thể ấp lại nó lần nữa!”

“Điều đó là không thể!”, vịt mẹ nói: “Nó không đẹp nhưng tốt tính lắm. Nó bơi đâu có kém gì người khác. Tôi thậm chí dám khẳng định nó bơi còn đẹp hơn mọi con khác ấy chứ! Tôi nghĩ dần dần nó sẽ trở nên xinh đẹp thôi, hoặc đến lúc thích hợp nó sẽ nhỏ lại một chút. Nó nằm trong trứng quá lâu, do đó trông bộ dạng có vẻ hơi thiếu tự nhiên!”, vịt mẹ nói, đồng thời mổ vào cổ nó một cái: “Ngoài ra, nó còn là một con vịt đực nữa!”, “Vì vậy chuyện này rất quan trọng. Tôi nghĩ cơ thể nó rất rắn chắc, tương lai sẽ tự tìm được hướng đi cho mình thôi!”

“Những con vịt con khác đều rất đáng yêu!”, con vịt già nói: “Chị cứ tự nhiên ở lại đây. Nếu chị tìm thấy lươn, hãy mang nó đến cho tôi là được!”

Bây giờ gia đình vịt ở lại đây như đang ở nhà của mình.

Chỉ có điều vịt con xấu xí đi đâu cũng bị mọi người đánh đập, xua đuổi, chế nhạo, không chỉ bầy vịt mà ngay cả bầy gà cũng thế.

Đây là tình hình ngày đầu tiên, những ngày sau đó càng tồi tệ hơn. Mọi con vịt đều xua đuổi con vịt xấu xí này, ngay cả các anh chị em trong đàn cũng ghét nó. Bọn chúng thường nói: “Mày là đồ xấu xí, hi vọng lũ mèo sẽ vồ được mày!” Một con vịt mẹ cũng nói: “Tao hi vọng mày tránh xa bọn tao ra!” Đám vịt mổ nó, đám gà đánh nó, người làm thuê chuyên cho lũ gà vịt ăn cũng dùng chân đá nó.

Thế là vịt con xấu xí liền bay qua hàng rào trốn đi. Những con chim nhỏ đậu trên bụi cây vừa nhanh chóng phát hiện ra liền bay nháo nhác. “Đấy là bởi vì mình xấu quá!”, vịt con nghĩ. Thế là nó nhắm mắt lại tiếp tục chạy đi. Nó chạy một mạch đến cái đầm của lũ vịt hoang. Nó nằm ở đấy suốt một đêm vì quá mệt và buồn rầu.

Khi trời sáng, lũ vịt hoang bay lên, bọn chúng nhìn thấy có một người bạn mới đến.

“Cậu là ai?”, bọn chúng hỏi. Vịt con hết quay sang bên nọ lại quay sang bên kia, cúi đầu chào lũ vịt hoang rất lễ phép.

“Mày xấu xí thật đấy!”, lũ vịt hoang bàn tán: “Nhưng chỉ cần mày không kết hôn với bất cứ con vịt nào ở trong gia tộc của bọn tao thì cũng chẳng ảnh hưởng gì đến bọn tao cả!” Vịt con xấu xí đáng thương vốn chẳng dám nghĩ đến chuyện kết hôn, nó chỉ hi vọng người ta cho nó ở lại chỗ đám lau sậy này, được uống chút nước ở đầm lầy này là đủ.

ến khi trời tối, nó đến một căn nhà nhỏ của người nông dân. Nó mệt rã rời và chẳng biết đi đâu về đâu. Nó nhìn thấy cánh cửa ấy bị lỏng chốt, cánh cửa bị lệch ra, có thể chui qua khe hở vào trong nhà, vì vậy nó liền chui vào trong nhà.

Trong nhà có một bà lão, một con mèo, còn cả một con gà mái nữa. Con mèo này có thể cong lưng lên rất cao, phát ra tiếng gừ gừ. Con gà mái có đôi chân vừa ngắn vừa nhỏ, do đó nó được gọi là “Gà chân ngắn”, nó đẻ được rất nhiều trứng, vì vậy bà lão rất yêu thương nó, coi như con đẻ của mình vậy.

Sáng hôm sau, mọi người lập tức chú ý đến con vịt “lai lịch bất minh” này.

“Chuyện gì thế này?”, bà lão nói, nhưng mắt bà kém nên cho rằng con vịt xấu xí kia là một con vịt béo, đi lạc đường nên mới chạy đến đây. “Đúng là vận may hiếm có!”, bà nói: “Giờ thì mình có thể có trứng vịt rồi, chỉ mong nó không phải là một con vịt trống!”

Thế là vịt con ở lại đây được ba tuần, nhưng nó chẳng đẻ được quả trứng nào cả. Con mèo và con gà mái kia cứ mở miệng ra là nói: “Chúng ta và thế giới này...”, nếu vịt con có cách nghĩ khác là con gà mái lại không chịu được:

“Mày có thể đẻ ra trứng không hả?”, nó nói.

“Không thể!”

“Vậy thì chớ có phát biểu ý kiến ở đây!”

Mèo nói: “Mày có thể gù lưng lên, phát ra tiếng gừ gừ và phóng ra lửa không?”,

“Không thể!”

“Vậy thì khi những người có trí tuệ đang phát biểu ý thì chớ có xen vào!”

Vịt con ngồi ở trong góc tường, tâm trạng vô cùng tồi tệ. Lúc này nó chợt nhớ đến bầu trời trong xanh và ánh nắng mặt trời rực rỡ. Nó cảm thấy có một khát vọng kì lạ: Nó nghĩ thế giới bao la rộng lớn vẫn tốt hơn.

“Được thôi, mày đi đi!”, gà mái nói.



Thế là vịt con đi thật. Chỉ có điều, bởi cái dáng vẻ xấu xí của nó mà tất cả loài động vật đều khinh thường nó. Mùa thu đã đến, những chiếc lá xanh non trên cây đã ngả sang màu vàng úa. Gió cuốn tung bay những chiếc lá lên và đưa chúng nhảy múa trên bầu trời, nhưng thời tiết thì đã rất lạnh. Những đám mây nặng nề chở theo băng và tuyết, bay là là trên không trung. Những con quạ đậu trên hàng rào, lạnh cóng tới mức chỉ biết kêu: “Quạ quạ...”. Đúng thế, chỉ cần bạn nghĩ đến cảnh tượng này thôi đã cảm thấy lạnh lắm rồi! Con vịt con xấu xí quả thực chẳng có lúc nào được dễ chịu cả.

Một buổi tối, khi ông mặt trời đẹp đẽ đã khuất bóng, có một đàn chim xinh đẹp từ trong rừng cây bay ra, vịt con xấu xí chưa bao giờ nhìn thấy loài động vật nào đẹp như thế. Chúng trắng muốt đến tỏa sáng, cái cổ vừa dài vừa thuôn. Đó chính là thiên nga. Chúng phát ra tiếng kêu kì dị, dang rộng đôi cánh dài, bay từ nơi lạnh giá đến một nơi ấm áp hơn, bay đến một mặt hồ không bị đóng băng.

Chúng bay rất cao, rất cao. Vịt con cảm thấy hào hứng đến kì lạ. Nó cứ quay vòng vòng như một con thuyền ở trên mặt nước, đồng thời vươn cái cổ lên cao hướng về phía bầy thiên nga và phát ra tiếng kêu lảnh lót đến lạ kì, chính bản thân nó cũng cảm thấy sợ hãi. Oa! Nó không thể nào quên được những chú chim xinh đẹp kia rồi, những chú chim hạnh phúc! Lúc vịt con xấu xí không còn nhìn thấy những con thiên nga xinh đẹp kia nữa, nó liền trầm mình xuống đáy hồ, nhưng khi nó ló đầu lên khỏi mặt nước, nó cảm thấy vô cùng hụt hẫng. Nó không biết tên những con chim ấy là gì, cũng không biết chúng bay về hướng nào. Nhưng vịt con xấu xí thích bọn chúng, dường như từ lúc ra đời cho đến giờ nó chưa từng biết yêu thích một cái gì. Nó không hề đố kị với bầy thiên nga, làm sao nó có thể mơ mình được xinh đẹp như những con thiên nga kia chứ? Chỉ cần những con vịt khác chấp nhận cho nó sống cùng thôi nó đã thấy thỏa mãn lắm rồi! Tội nghiệp chú vịt con xấu xí!

Mùa đông đến, thời tiết ngày một lạnh lẽo hơn! Vịt con buộc phải bơi qua bơi lại trên mặt hồ để mặt nước khỏi đóng băng. Nhưng phạm vi bơi của nó ngày càng bị thu hẹp lại. Nước đóng băng rất nhanh, mọi người đều có thể nghe thấy tiếng nứt vỡ của băng. Vịt con đành phải dùng hai chân của mình quạt nước để nước khỏi bị đóng băng hết. Cuối cùng nó ngất đi, nằm bất động, thân người bị dính chặt vào băng.

Sáng sớm, có một người nông dân đi ngang qua. Người nông dân nhìn thấy con vịt con liền lại gần, dùng búa phá băng rồi ôm nó lên, đưa cho một người phụ nữ. Lúc này con vịt con mới dần dần tỉnh lại.

Đám trẻ con đều thích chơi đùa với nó, chỉ có điều vịt con tưởng đám trẻ định làm hại nó. Vì sợ hãi quá mà nó nhảy vào đĩa sữa bò, làm sữa bò đổ lênh láng ra nhà. Người phụ nữ la lên, hai tay vỗ vào nhau. Thế là vịt con liền bay sang đĩa bơ rồi bay vào thùng bột mì, cuối cùng mới leo ra ngoài. Lúc này trông bộ dạng của nó mới đẹp đẽ làm sao! Người phụ nữ kêu thét lên, cầm cái kìm gắp than đinh đánh nó. Đám trẻ con túm tụm lại định bắt con vịt con. Bọn nó vừa cười vừa hò la! Cũng may cánh cửa lớn đang mở, vịt con chui vào đống tuyết bên dưới khóm cây. Nó nằm im lìm trong đó, gần như ngất đi.

Nếu chỉ kể những khó khăn và gian khổ mà nó phải chịu đựng trong mùa đông giá lạnh này, vậy thì câu chuyện này quá bi thảm. Khi mặt trời bắt đầu sưởi ấm mặt đất, nó đang ở trong đám lau sậy sát đầm lầy. Hàng trăm loài chim đang cất tiếng hót vang trời: Đây là một ngày mùa xuân tuyệt đẹp!

Đột nhiên, nó giơ đôi cánh lên: Đôi cánh của nó đã khỏe hơn trước nhiều, có thể ngay lập tức đưa vịt con bay lên cao. Nó bay đến một vườn hoa từ lúc nào không hay. Cây táo này đang ra hoa, tử đinh hương đang tỏa hương thơm ngát, những cành cây đang rủ xuống mặt suối. Oa, đẹp tuyệt vời, không gian tràn ngập hơi thở của mùa xuân! Ba chú thiên nga xinh đẹp từ trong bóng cây bơi lại gần vịt con. Chúng nhẹ nhàng bơi trên mặt nước, bộ lông vũ phát ra tiếng soạt soạt. Vịt con nhận ra loài động vật xinh đẹp này, trong lòng cảm thấy một nỗi buồn khó nói thành lời.

"Mình muốn bay về phía họ, bay về phía những con chim cao quý ấy! Nhưng bọn họ sẽ giết chết mình mất, bởi vì mình quá xấu xí mà lại dám tiếp cận họ. Nhưng không sao! Bị họ giết chết vẫn còn hơn là bị lũ vịt xé xác, bị lũ chim mổ chết, bị mụ chăn nuôi đá chết và bị chết cóng bởi mùa đông!" Thế là nó bay xuống nước, bơi về phía những con thiên nga xinh đẹp. Những con thiên nga nhìn thấy nó liền dựng lông vũ lên bơi về phía nó: "Xin các anh hãy giết tôi đi!", vịt con xấu xí nói. Nó cúi gằm đầu xuống mặt nước, chờ đợi cái chết giáng xuống. Nhưng ở dưới mặt nước trong veo, nó đã nhìn thấy gì nào? Nó nhìn thấy cái bóng phản chiếu của mình, nhưng không phải là một con vịt con xấu xí, vụng về, màu xám xịt khiến người ta căm ghét mà là... một chú thiên nga!

Chỉ cần bạn đã từng ở trong quả trứng của một con thiên nga, cho dù bạn có được sinh ra và

nuôi dưỡng ở trại vịt cũng chẳng sao.

Bây giờ nó cảm thấy vô cùng vui mừng với những bất hạnh và buồn phiền mà nó phải gánh chịu trước đây. Bây giờ nó đã nhận thức rõ ràng rằng, hạnh phúc và cái đẹp đang vẫy tay với nó: Có rất nhiều con thiên nga đang bơi xung quanh nó, dùng miệng hôn nó.

Từ vườn hoa có mấy đứa trẻ chạy ra. Bọn trẻ ném rất nhiều bánh mì và lúa mạch xuống nước. Đứa bé nhỏ nhất la lên:

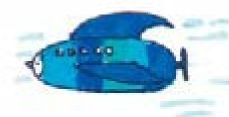
"Các anh chị mau nhìn con thiên nga mới đến kia đi!", những đứa trẻ khác hào hứng reo lên: "Đúng thế, có một con thiên nga mới đến kìa!", thế là bọn chúng liền vỗ tay hò reo ầm ĩ rồi chạy về nói với bố mẹ chúng. Họ càng ném nhiều bánh mì, bánh quy xuống nước, mọi người đều nói: "Con mới đến trông đẹp nhất! Còn rất non, rất đẹp!", những con thiên nga già không thể không cúi đầu trước mặt nó.

Nó cảm thấy vô cùng ái ngại. Nó vùi đầu vào trong cánh của mình, không biết phải làm sao. Nó cảm thấy rất hạnh phúc, nhưng chẳng chút tự hào, bởi vì một tấm lòng tốt không bao giờ biết kiêu ngạo là gì. Nó chợt nhớ đến sự chế giễu và đánh đập của những người xung quanh, thế mà bây giờ nó lại nghe thấy mọi người khen ngợi nó là một chú chim thiên nga xinh đẹp nhất. Những cành đinh hương rủ xuống trước mặt nó, ánh mặt trời chiếu sáng dịu dàng, cảm giác vô cùng thanh thản. Nó khẽ vỗ đôi cánh, vươn dài cái cổ của mình, phát ra tiếng kêu vui vẻ từ trong cổ họng:

"Khi mình còn là một chú vịt con xấu xí, có nằm mơ mình cũng không ngờ có ngày mình được hạnh phúc như thế này!"



ĐO NHỊP TIM THAI



Máy đo tim thai nhi dùng để kiểm tra nhịp tim của thai nhi, đồng thời giúp bà bầu theo dõi, so sánh xem nhịp tim của thai nhi thay đổi ra sao trong thời gian trước và sau khi thai máy. Các bác sĩ chủ yếu căn cứ vào những số liệu về sự biến đổi này để phán đoán thai nhi ở trong tử cung có bị thiếu ôxy hay không và khả năng dự trữ của nhau thai ra sao?

Việc theo dõi nhịp tim thai nhi thường được tiến hành từ tuần 33~34 của thai kì. Thông thường, trong 20 phút theo dõi sẽ có khoảng 3 lần thai máy, nhịp tim của thai nhi sau mỗi lần máy đều tăng 15 nhịp/ phút. Nếu xuất hiện hiện tượng co thắt tử cung, sau khi co thắt tử cung, nhịp tim của thai nhi sẽ giảm đi.



Tuần thứ 34

Trọng lượng của thai nhi lúc này vào khoảng 2.300gr, đã sẵn sàng cho quá trình sinh nở. Thai nhi đã chuyển sang ngôi đầu, tức là đầu hướng xuống dưới, phần đầu đã đi vào trong khung xương chậu. Nhưng tư thế lúc này của thai nhi vẫn chưa hoàn toàn cố định, còn có thể sẽ phát sinh sự thay đổi, cần phải chú ý sát sao. Xương đầu bây giờ vẫn còn rất mềm, hơn nữa giữa mỗi mảnh xương đầu đều có khe hở để khi sinh phần đầu có thể thuận lợi đi qua đường âm đạo nhỏ hẹp.

Lúc này bà bầu có thể thấy chân, mặt, tay của mình bị sưng phù khá rõ rệt, gót chân còn sưng to hơn, đặc biệt là vào những mùa ấm áp hoặc là vào buổi chiều thì hiện tượng phù nề càng thêm nghiêm trọng. Cho dù là vậy cũng không cần phải hạn chế lượng nước hấp thu vào trong cơ thể, bởi vì bản thân bà bầu và thai nhi đều cần một lượng nước rất lớn. Hơn nữa, điều bất ngờ là hấp thu nước càng nhiều thì càng giúp bà bầu đào thải lượng nước trong cơ thể ra ngoài nhanh hơn.

NGÀY THỨ 232: KÍCH THÍCH NÚM VÚ CÓ THỂ GIÚP THÚC ĐẺ

PHƯƠNG PHÁP: TỰ MÁT XA

Chủ yếu là mát xa quanh bầu ngực, đây là phương pháp không chỉ đơn giản mà còn hiệu quả.

1. Mát xa xung quanh đầu vú. Một tay đỡ bầu ngực, tay kia đặt lên bầu ngực, chầm chậm mát xa từ bên ngoài vào bên trong, sau đó dùng phương pháp giống như vậy để mát xa ngực bên kia.

2. Xoa đầu vú: Dùng ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa để vê đầu vú từ trái sang phải.

3. Phương pháp nặn, bóp: Dùng ngón cái, ngón trỏ ở hai bàn tay ép mạnh vào xung quanh quầng vú, chầm chậm gia tăng áp lực để tạo sức ép lên ngực, sau đó thả ra, tiếp đó lại lặp lại hành động nhiều lần.

4. Phương pháp chườm nóng: Dùng khăn mặt nhúng nước ấm để đắp lên ngực, kích thích ngực bằng nhiệt độ.









Chú ý: Những bà bầu từng bị sảy thai, đẻ non, tử cung nhạy cảm, từng bị vỡ ối sớm, thai chết lưu, từng nạo phá thai nhiều lần khiến cho chức năng tử cung không toàn vẹn thì đều không nên kích thích ngực và đầu vú quá nhiều để tránh hiện tượng đẻ non.

NGÀY THỨ 233: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "BÀI HÁT RU CỦA BRAHMS"

Bài "Bài hát ru của Brahms" là sáng tác của Brahms viết tặng cô ca sĩ trẻ Bertha Faber mà ông quen biết nhân dịp đứa con thứ hai của vợ chồng cô chào đời. Cả bài hát tràn ngập sự lãng mạn và ấm áp, chất chứa tình cảm chân thành của người mẹ dành cho con mình. Giai điệu vô cùng dịu dàng, bạn có thể nhẹ nhàng vỗ vào bụng của mình theo các tiết tấu bài hát, giống như đang vỗ về để dỗ dành em bé đi vào giấc ngủ.

Bạn còn có thể khe khẽ hát theo bài hát: "Bầu trời đêm đẹp ngàn vì sao/ Tỏa ánh sáng lung linh trên cao/ Ngàn hương thơm tựa ngàn bông hoa/ Hòa quyện với khúc nhạc gần xa/ Này bạn hỡi hãy ngủ đi/ Cho ngày mai ta sẽ càng ngoan/Này bạn hỡi hãy ngủ yên/ Ta vào giấc mơ êm đềm". (Lời: nhạc sĩ Phạm Tuyên).

NGÀY THỨ 234: KHÔNG THỂ THIẾU HAI QUẢ TRỨNG GÀ

Bà bầu mỗi ngày ăn hai quả trứng gà là đủ, nếu trong ngày còn ăn các thực phẩm chế biến từ đậu hoặc cá, tôm thì cần giảm bớt một quả trứng gà. Bởi vì tổng lượng protein hấp thu vào cơ thể mỗi ngày là con số nhất định, ăn nhiều các loại thực phẩm chứa nhiều protein rồi thì cần giảm bớt trứng gà.

Trứng gà tốt nhất nên luộc chín hoặc ốp lết, không nên ăn quá nhiều dầu mỡ, bởi vì dầu mỡ có thể phá hủy protein.

NGÀY THỨ 235: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Gan lợn xào rau cải

CÁCH LÀM: Gan lợn thái miếng mỏng, ướp trong xì dầu, hành, gừng, rượu; rau cải rửa sạch, cắt ra, để riêng cuộng và lá. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đun nóng già thì cho gan lợn

vào xào qua rồi múc ra. Lại cho dầu vào chảo, xào cuộng rau trước rồi mới cho lá vào xào cùng, đợi rau gần chín thì cho gan lợn vào, đổ nốt phần xì dầu, rượu còn thừa vào chảo, vặn to lửa xào thêm một chút là xong.

CÔNG DỤNG: Rất giàu protein, chất béo, vitamin A, vitamin B2, vitamin B1, vitamin C, canxi, phốt pho, sắt.... có tác dụng ngăn chặn bệnh thiếu máu do thiếu sắt và giúp giảm phù nề trong thai kì.



NGÀY THỨ 236: "VUỐT VE THAI NHI" CẦN CẨN THẬN

Trong thai kì giữa và cuối, bà bầu thường xuất hiện các cơn co thắt tử cung không theo quy luật, tức là vùng bụng bị cứng lên từng cơn, lúc này không nên tiếp tục vuốt ve thai nhi để tránh gây đẻ non, có thể sử dụng nhiều phương pháp khác như âm nhạc, ngôn ngữ... để tiến hành thai giáo.

Nếu bà bầu từng bị sảy thai, đẻ non do quen dạ, xuất huyết trước khi sinh, co thắt tử cung sớm... tốt nhất không nên tiến hành thai giáo bằng phương pháp vuốt ve.

NGÀY THỨ 237: BÀI HÁT THIẾU NHI - "TIA NẮNG HẠT MƯA"

Hình như trong từng tia nắng có nét tinh nghịch bạn trai

Hình như trong từng hạt mưa có nụ cười duyên bạn gái.

Hình như trong từng tia nắng hát lên theo từng tiếng ve

Hình như trong từng hạt mưa có dòng lưu bút đọng lại.

Tia nắng, hạt mưa!

Tia nắng, hạt mưa trẻ mãi

Màu hoa phượng đỏ vô tư.

Bạn hỡi, bạn ơi

Đừng trách, đừng buồn vô cớ làm buồn tia nắng hạt mưa.

NGÀY THỨ 238: THAI GIÁO NHẬN BIẾT MÀU SẮC

Thai giáo nhận biết màu sắc sẽ có lợi cho sự phát triển tri giác và tư duy của thai nhi.

Lấy ra một vật thể có màu sắc tươi sáng hoặc những tấm thẻ, chẳng hạn lấy tấm thẻ màu đỏ và nói với thai nhi rằng: "Đây là tấm thẻ màu đỏ", sau đó đổi sang một vật thể có màu tương đồng, nói với thai nhi: "Đây cũng là màu đỏ con ạ!" Trong quá trình thai giáo, cố gắng nhắc thật nhiều đến màu sắc mà bạn thai giáo hôm đó để tạo điều kiện cho thai nhi ghi nhớ sâu sắc về màu này.

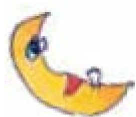


TÌM HIỂU PHƯƠNG PHÁP RÈN LUYỆN TRUYỀN ĐẠT NHẬN THỨC HÌNH ẢNH

Bà bầu đợi khi thai nhi ngủ dậy, lựa chọn một thời gian cố định (tốt nhất khoảng 7~9 giờ tối), tranh thủ trong khoảng 5~10 phút, tiến hành rèn luyện truyền đạt hình ảnh, mục đích của việc này là bồi dưỡng khả năng tư duy liên tưởng cho thai nhi.

Khi thai giáo, bà bầu cần mỉm cười, tay vuốt ve thai nhi, tiếng nhạc du dương bên tai, mắt nhìn vào bức ảnh đẹp ở trước mặt, dùng những ngôn từ rõ ràng, nhẹ nhàng miêu tả hình ảnh nhìn thấy trước mắt, lúc miêu tả có thể lặp lại nhiều lần để khắc ghi vào trí nhớ cho thai nhi. Sau khi thai giáo xong, bà bầu nhắm mắt lại, hồi tưởng nội dung đã nói, nhất là hình ảnh đã nhìn thấy.

Chú ý: Mỗi bức ảnh nên dạy bé trong 5 ngày, mỗi ngày thực hiện 1 lần.



Tuần thứ 35

Thai nhi bây giờ càng ngày càng mũm mĩm, thân hình tròn trịa hơn. Lớp mỡ dưới da có tác dụng điều chỉnh thân nhiệt cho bé sau khi ra đời. Ở tuần thứ 35, thính giác đã phát triển hoàn thiện. Nếu ra đời vào lúc này, khả năng sống của bé lên đến 99%.

Cùng với sự phát triển không ngừng, thai nhi cũng từ từ tụt xuống khung chậu. Lúc này bạn có thể sẽ cảm thấy bụng dưới tụt xuống, đau lưng, dây chằng và các cơ xung quanh ở phía sau xương chậu như tê liệt, thậm chí có cảm giác đau như bị co kéo, khiến cho hoạt động càng trở nên khó khăn hơn. Tình trạng này sẽ ngày càng nghiêm trọng hơn ở bà bầu và tiếp diễn cho đến sau khi sinh, nếu thực sự quá khó chịu, bạn có thể nhờ bác sĩ tư vấn.

NGÀY THỨ 239: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE

Xuân hiểu

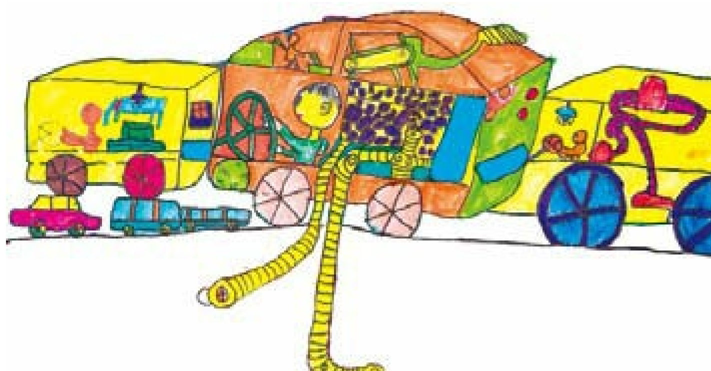
Mạnh Hạo Nhiên

Xuân miên bất giác hiểu, Xứ xứ văn đề điểu
Dạ lai phong vũ thanh, Hoa lạc tri đa thiểu?

Dịch thơ:

Xuân còn say ngủ mơ màng
Tiếng chim buổi sáng rộn ràng khắp nơi
Đêm qua gió tạt mưa rơi
Trong vườn nào biết hoa rơi ít nhiều?

Mùa xuân đã đến, trời sáng mỗi lúc một sớm hơn, vừa chợp mắt trời đã sáng rồi, tiết trời ấm áp, bên tai tiếng chim ríu rít hót vang, lúc này bạn đột nhiên nghĩ đến tiếng mưa gió đêm qua, trong lòng chợt nhói lên một chút lo lắng, những bông hoa kia không biết thế nào, có phải đã tàn hết rồi không?



Mẹ ơi, con phải cố gắng chuẩn bị cho cú nhảy vọt cuối cùng, mẹ cũng phải gắng lên nhé!

NGÀY THỨ 240: SINH NỞ LÀ "NỖI ĐAU" HẠNH PHÚC

Có rất nhiều bà bầu cứ nghĩ đến chuyện sinh em bé là thấy tràn ngập hạnh phúc, nhưng cửa ải trước đó - quá trình sinh nở, lại là một cơn ác mộng đối với họ. Rốt cuộc có đau không? Đau đến

mức nào?

Đau đẻ hoàn toàn có thể chịu đựng được, nữ giới trong lịch sử nhân loại mấy nghìn năm, từ đời này đến đời khác đều đã trải qua. Những cơn đau co thắt tử cung và cảm giác bụng tụt xuống nhắc nhở bạn rằng: Bạn chuẩn bị được gặp em bé rồi, niềm kiêu hãnh và sự hào hứng sẽ chiếm thế thượng phong.

Chúng ta thử nghe xem những người đã từng trải nói sao nhé:

1. Cảm giác của tôi là đau gấp 2, 3 lần so với đau bụng kinh thông thường. Nhưng trong đầu cứ nghĩ đến con là tôi lại cố gắng, những cơn đau ấy có sá gì!

2. Sinh nở đâu chỉ là đau đớn lúc đẻ. Trước đó xem trên ti vi thấy cứ đẻ xong là xong hết, nhưng không có chuyện đó đâu. Sinh xong còn phải đau thêm 1, 2 ngày nữa, cứ phải chuẩn bị tâm lí cho tốt.

3. Trên thực tế, cơn đau sau khi sinh còn khó chịu hơn nhiều so với lúc sinh. Bây giờ mọi người ai cũng bị rạch âm đạo. Đau! Thật sự rất đau, nhưng nhìn thấy con là quên hết ấy mà!

4. Tôi cảm thấy cơn đau khi sinh có thể chịu được, chỉ cần nghĩ sắp được gặp con là cơn đau như được dịu bớt.

5. Tôi mổ đẻ, lúc sinh chẳng có cảm giác đau đớn gì, cảm thấy như có người cầm bút viết trên bụng mình. Nhưng sau khi hết thuốc tê sẽ đau, đau khoảng 3-4 ngày gì đó.

Bà bầu nên làm tốt những việc mình nên làm và có thể làm, nghe theo lời khuyên của bác sĩ, chỉ cần bạn có niềm tin, đảm bảo chế độ ăn nghỉ hợp lí, vận dụng các kĩ thuật hỗ trợ sinh nở và giảm đau mà bạn đã học được là bạn đã có thêm một sự đảm bảo cho sự thành công của quá trình sinh nở. Bạn phải tin rằng, nỗi đau đớn hạnh phúc ấy sẽ khiến bạn cảm động suốt cả cuộc đời, những người đàn ông mãi mãi không bao giờ có cơ hội cảm nhận những điều này.

NGÀY THỨ 241: BÀI LUYỆN TẬP CHUẨN BỊ SINH NỞ

Vận động như sau có thể hỗ trợ loại bỏ tâm lí căng thẳng lúc sinh nở, làm giảm sự căng của các cơ khi sinh nở

PHƯƠNG PHÁP MỘT: HÍT THỞ NÔNG

Bà bầu nằm ngửa, miệng hơi há, tiến hành hít và thở, khoảng cách giữa lúc hít và thở phải cân bằng, hơi thở nhẹ và nông. Phương pháp này có thể loại bỏ sự căng cứng ở vùng bụng.

PHƯƠNG PHÁP HAI: HÍT THỞ NGẮN

Bà bầu nằm ngửa, hai tay nắm vào nhau, tập trung thể lực liên tục hô hấp ngắn, động tác này có thể tập trung sức lực vùng bụng khiến cho đầu thai nhi dần dần được đẩy ra.

PHƯƠNG PHÁP BA: THẢ LỎNG CƠ BẮP

Khớp khuỷu tay và đầu gối gập mạnh, sau đó vươn ra và thả lỏng. Động tác này tận dụng sự khác biệt giữa sự căng và chùng của cơ để tiến hành thả lỏng cơ bắp.

Phương pháp này nếu thực hiện 30 phút mỗi ngày có thể mang lại hiệu quả rất tốt. Nhưng lượng vận động mỗi người mỗi khác, nếu bà bầu cảm thấy khó chịu nên lập tức dừng lại.

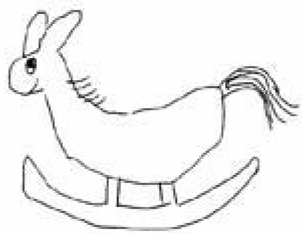
NGÀY THỨ 242~ 243: KỂ CHUYỆN CHO THAI NHI NGHE - “NGỰA CON QUA

SÔNG"

Ngựa con sống với mẹ ở một cánh đồng cỏ xanh mượt bên cạnh dòng sông nhỏ tuyệt đẹp. Trừ những lúc ngựa mẹ chuyển lương thực sang thôn bên kia bờ sông, lúc nào ngựa con cũng quấn quýt bên mẹ không rời. Nó sống rất vui vẻ, thời gian thấm thoát thoi đưa.

Một hôm, ngựa mẹ gọi ngựa con lại, nói: "Con à, con đã lớn, có thể giúp mẹ làm việc rồi. Hôm nay con hãy mang túi thực phẩm này sang bên kia sông nhé!"

Ngựa con rất vui vẻ nhận lời. Nó thồ bao lương thực trên lưng, phi như bay đến bờ sông. Trên sông không có cầu, chỉ có thể tự lội qua, lại không biết nước có sâu hay không? Ngựa con do dự hồi lâu, đến khi ngẩng đầu lên, nó nhìn thấy một bác bò đang gặm cỏ ở cách đó không xa. Ngựa con vội chạy đến hỏi: "Bác bò ơi, con sông kia nước có sâu không bác?"



Bác bò ưỡn thân hình cao lớn của mình, mỉm cười nói: "Không sâu đâu, mới đến chân của bác thôi!" Ngựa con vui vẻ chạy đến bên sông chuẩn bị qua sông. Nó vừa bước chân xuống nước thì đột nhiên nghe thấy có tiếng gọi: "Ngựa con, ngựa con à, đừng xuống, nước sông sâu lắm đấy!", ngựa con cúi đầu nhìn xuống, hóa ra là một chú sóc. Sóc con vểnh cái đuôi của mình lên, đôi mắt to tròn nhìn ngựa con, nghiêm nghị nói:

"Hai hôm trước một người bạn của tôi không cẩn thận ngã xuống sông, nước sông đã cuốn cậu ấy đi mất rồi." Ngựa con vừa nghe xong đã chùn bước. Bác bò thì nói nước hồ không sâu, sóc con thì nói nước hồ rất sâu, làm thế nào bây giờ? Đành phải về hỏi mẹ thôi!

Ngựa mẹ nhìn thấy ngựa con cúi đầu thồ bao lương thực quay về từ đằng xa, lòng thầm nghĩ chắc chắn lại gặp phải khó khăn gì rồi, liền chạy đến trước mặt ngựa con. Ngựa con liền kể lại đầu đuôi câu chuyện cho ngựa mẹ nghe. Nghe xong, ngựa mẹ an ủi: "Không sao, chúng ta thử đi xem sao!"

Hai mẹ con lại lần nữa đến bên dòng sông, ngựa mẹ bảo ngựa con thử xuống xem nước sâu đến đâu. Ngựa con cẩn thận thăm dò, từng bước từng bước qua sông. Chà, nó hiểu ra rồi, nước không nông như bác bò nói, nhưng cũng chẳng sâu như sóc con nói. Chỉ khi chính bản thân mình thử nghiệm mới biết được.

Ngựa con nhìn mẹ thật lâu, thầm nhủ: "Cám ơn mẹ, mẹ thật là tuyệt vời!"

NGÀY THỨ 244~245: MẸ ĐỌC TẢN VĂN - "CÁM DỖ"

Ngày sinh nở đang gần kề, lúc này bà bầu khó tránh khỏi tâm trạng căng thẳng và lo lắng, hãy đọc một bài tản văn để xoa dịu tâm trạng của mình nhé!

Các bạn muốn tìm thấy màu sắc gì cũng có thể tìm thấy trong cái giỏ kim chỉ của tôi. Bởi vì trong đó có tất cả các loại chỉ với đủ màu sắc. Khi cậu con trai của tôi đang say giấc nồng, tôi vừa trông thằng bé, vừa bắt đầu ngồi thêu thùa. Chiều hoàng hôn tháng Mười một đẹp vô cùng. Có những hoàng hôn se se lạnh, nhưng đa phần đều ấm áp và dịu dàng, đẹp huyền ảo và tươi sáng. Tôi âm thầm nhìn ra cửa sổ, cây cối và hoa cỏ bên đường mới quyến rũ làm sao! Trên những cành cây màu nâu trầm loáng thoáng những chuỗi hoa Kim tước rủ như thể những cánh hoa vàng đang chực rơi xuống. Nghe nói những cây dương khi lay động theo gió sẽ biết hát. Rừng cây chắc đẹp lắm nhỉ! Màu xanh của lúa mạch đẹp xiết bao! Tối nay trăng chắc chắn rất tròn, giống như tấm huy chương vàng khổng lồ trên bầu trời, cả cánh đồng cũng tỏa ra mùi cỏ thanh mát, mùi sương, ánh trăng và những rặng liễu... Mùi hương say đắm lòng người! Tôi có thể thề, chắc chắn có một âm thanh từ những cây trúc cao cao đang lay động, đang giơ tay vẫy chào tôi.

"Bạn không đến đây ư?"

Nhưng tôi không thể chạy như bay ra cánh đồng như trước đây. Bây giờ tôi buộc phải chuyên tâm ngồi trước cửa sổ trong nhà và may áo cho con trai tôi. Hiện giờ tôi không thể phân tâm suy đoán xem gió, sông hay rừng cây đang nói cái gì, tôi buộc phải ghi nhớ những câu chuyện của Perrault để còn kể cho con trai nghe, để cho thằng bé cảm thấy vui vẻ.

....

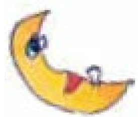
Mặt trăng bắt đầu nhô lên từ phía sau cây chuối ở bên vệ đường quả là to!



TÌM HIỂU VỀ PHƯƠNG PHÁP TƯ DUY TOÀN NÃO BỘ

Tư duy toàn não bộ là tận dụng tư duy của bà bầu để kích thích sự phát triển đại não của thai nhi, đây là một khái niệm hoàn toàn mới. Việc rèn luyện có thể tiến hành mỗi tuần một lần, mỗi lần rèn luyện có thể vẽ một bức tranh là được.

Khi rèn luyện, hãy bật nhạc, tươi cười, thỉnh thoảng lại dùng tay xoa xoa bụng, đồng thời miêu tả cho thai nhi nghe quá trình này và suy nghĩ của mình, vẽ xong có thể thể hiện toàn bộ nội dung của bức tranh cho thai nhi nghe. Mục đích của việc này là kích thích thai nhi suy nghĩ vấn đề bằng hai bên não trái, phải.



Tuần thứ 36

Thai nhi 36 tuần tuổi đã nặng khoảng 2.500gr, chiều dài cơ thể khoảng 45cm, móng tay lại dài hơn một chút, hai quả thận đã phát triển hoàn thiện, gan đã có thể xử lí một số chất cặn bã.

Trọng lượng của bà bầu hiện giờ đang ở mức cao nhất, đã tăng 11~12kg. Hiện giờ, mỗi tuần bà bầu cần đi khám thai một lần. Có phải bạn thấy thai nhi máy ít hơn không? Đừng lo lắng, hãy nhờ bác sĩ dạy bạn cách đo tim thai và thai máy. Nếu thấy thai nhi tương đối nhỏ, bác sĩ sẽ đề nghị bạn kiểm tra tim thai một lần, tìm hiểu tình trạng thai nhi bên trong tử cung, và đề nghị bà bầu tăng thêm dinh dưỡng. Ngược lại, nếu thai nhi đã rất to, bác sĩ sẽ yêu cầu bạn kiểm soát việc ăn uống, tránh để thai nhi quá to sẽ khó đẻ.

NGÀY THỨ 246: THEO DÕI SÁT SAO THAI MÁY VÀ NGÔI THAI

Thời gian này cần kiên trì đếm số lần thai máy, bởi vì thai máy có thể cho bạn thấy tình hình của thai nhi ở trong tử cung. Thai máy khoảng 30 lần trong khoảng 12 tiếng đồng hồ là bình thường. Nếu thai máy quá ít, dưới 20 lần cho thấy thai nhi bị thiếu dưỡng khí; ít hơn 10 lần, có nguy hiểm đến tính mạng, nên đến bệnh viện ngay để được chuẩn đoán kịp thời.

Ngoài ra, bác sĩ đặc biệt quan tâm đến ngôi thai vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến chuyện bạn có thể sinh thường được hay không. Nếu thai nhi là ngôi mông hoặc các ngôi thai bất thường khác, bác sĩ sẽ kịp thời lựa chọn phương pháp điều chỉnh hoặc nói cho bạn những chú ý có liên quan, bà bầu nên tích cực phối hợp với bác sĩ.

NGÀY THỨ 247: LUYỆN TẬP HÍT THỞ SÂU

Đã là tuần thứ 36 rồi, ngày bé chào đời không còn bao lâu nữa, bà bầu cần lựa chọn các hình thức vận động phù hợp. Hít thở sâu cũng là một phương pháp có lợi cho quá trình sinh nở.

PHƯƠNG PHÁP 1: PHƯƠNG PHÁP NẰM NGỬA HÍT THỞ SÂU

Nằm ngửa trên giường, hai đầu gối hơi gập lên, chân tách ra, hai tay đặt ở hai bên bụng tự nhiên, hai ngón cái đặt ngay ở bên dưới rốn, ngón út nằm cách xương mu 3~4 ngón tay, vây lại thành hình tam giác. Sau đó hít thở sâu, hít một hơi thật sâu bằng mũi cho đến khi không thể hít vào được nữa, chú ý hít vào sao cho vùng bụng từ từ nhô lên, sau đó chầm chậm thở ra, đưa vùng bụng về trạng thái ban đầu.

PHƯƠNG PHÁP 2: PHƯƠNG PHÁP NẰM NGHIÊNG HÍT THỞ SÂU

Nằm nghiêng ở trên giường, hai đầu gối cong tự nhiên, cánh tay ở bên dưới gập lên trên, lòng bàn tay đặt lên mặt, tay kia nhẹ nhàng đặt lên bụng, sau đó thực hiện phương pháp hít thở như khi nằm ngửa.

Chú ý: Đã gần đến ngày sinh nở rồi, bà bầu cần chú ý không được vận động quá sức, tránh để xảy ra nguy hiểm. Nếu trong khi vận động cảm thấy khó chịu thì phải lập tức dừng lại.

NGÀY THỨ 248: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI NGHE: "XUÂN HIỂU" – TRẦN NHÂN TÔNG

Thụy khởi khải song phi
Bất tri xuân dĩ quy

Nhất song bạch hồ điệp
Phách phách sấn hoa phi.

Dịch thơ: Buổi sớm mùa xuân (Ngô Tất Tố)

Ngủ dậy ngỏ song mây
Xuân về vẫn chửa hay
Song song đôi bướm trắng
Phất phất sấn hoa bay.

Đây là một bài thơ câu đố, đáp án của câu đố là "Bức tranh", chỉ có ở trong tranh mới có thể từ xa trông lại, núi non vẫn rõ nét; cho dù đứng ở gần hơn nữa nước cũng vẫn vô thanh; cho dù trong hiện thực mùa xuân đã đi qua nhưng trong tranh hoa cỏ vẫn đua nở; cho dù ở ngay gần chim muông nhưng chim muông cũng không kinh sợ mà bay đi mất.



NGÀY THỨ 249: ĐỒNG DAO "DUNG DĂNG DUNG DẺ"

Dung dăng dung dẻ
Dắt trẻ đi chơi
Đến cửa nhà trời
Lấy hơi mà thở
"Lạy cậu, lạy mợ .
Việc thợ bộn bề
Cho cháu về quê
Cho dê đi học
Cho cóc giữ nhà
Cho vịt chạy ra
Cho gà níu lại".

NGÀY THỨ 250: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "SERENADE"

Bản nhạc kinh điển này là sáng tác của Haydn năm 1771. Bản nhạc có sắc thái rõ ràng, tiết tấu hơi nhanh, giai điệu lay động lòng người, có phong thái tao nhã, thuần chất, thể hiện một không gian vô lo vô nghĩ, giàu chất trữ tình.

NGÀY THỨ 251: KỂ CHUYỆN CHO THAI NHI - "SÂU XANH BIẾN THÀNH BƯỚM"



Mùa đông vừa đi, mùa xuân đã đến rồi.

Trên đầu nàng xuân đội một chiếc mũ được bện bằng hoa màu đỏ, màu trắng và màu vàng; trên mình mặc một chiếc áo màu xanh lá cây, vô cùng xinh đẹp. Nàng xuân dang rộng đôi cánh mỏng tựa tơ lụa bay lên, bay lên mãi. Nàng xuân bay đến bên một cái cây to ở ngoài cánh đồng hoang. Nàng nhìn thấy trên cành cây treo những cái túi nhỏ màu vàng nhọn ở hai đầu. Gió khẽ thổi qua, những cái túi nhỏ cũng đung đưa theo gió, đó là cái gì nhỉ? Nàng xuân nhìn kĩ lại, à, hóa ra là những cái kén của sâu xanh đấy mà.

Sâu xanh đã ngủ suốt một mùa đông rồi. Mùa thu năm ngoái, sâu xanh biến thành một cái túi nhỏ và ngủ say, mãi cho đến bây giờ vẫn chưa tỉnh giấc.

Nàng xuân nhìn những túi kén màu vàng nâu này, thầm nghĩ: Ừm, sâu xanh sắp sửa tỉnh dậy rồi. Mình phải biến thế giới này thay đổi hoàn toàn, để đến khi sâu xanh tỉnh lại, nó sẽ phải ngạc nhiên mới được! Thế là nàng xuân nhẹ nhàng nói với cỏ cây: "Cỏ ơi cỏ à, ta muốn biến thế giới này trở nên càng đẹp hơn, để đến khi sâu xanh tỉnh giấc, nó sẽ cảm thấy ngạc nhiên. Cỏ ơi, mau mau giúp ta một tay nào!"

Cỏ nghe nàng xuân nói xong liền trỗi dậy khỏi mặt đất. Cả mặt đất ngay lập tức được phủ một màu xanh, giống như một tấm thảm màu xanh lá cây vậy, thật tuyệt vời. Nhưng sâu xanh vẫn ngủ, không hề biết gì cả.

Nàng xuân lại bay đến dòng sông nhỏ, nói với dòng sông rằng: "Dòng sông nhỏ ơi, dòng sông nhỏ! Ta muốn biến thế giới này trở nên tuyệt đẹp để khi sâu xanh tỉnh dậy nhìn thấy sẽ vô cùng ngạc nhiên. Dòng sông nhỏ có thể giúp ta không?"

Dòng sông nhỏ mỉm cười, băng trên sông đã tan ra rồi, nước sông lại róc rách hát ca, vui vẻ tuôn chảy. Nhưng sâu xanh vẫn chưa thức dậy, nó chẳng hề biết được.

Nàng xuân lại nói với cây và hoa rằng: "Cây ơi, hoa ơi! Ta muốn biến thế giới này trở nên càng đẹp hơn, để đến khi sâu xanh tỉnh giấc, nó sẽ cảm thấy ngạc nhiên. Các bạn ơi, mau mau giúp ta một tay nào!"

Cây và hoa đều gật đầu: "Được rồi, được rồi!". Nhìn kìa, cây cối đã đâm chồi, các loài hoa đều đã nở hoa, đúng là đẹp tuyệt vời!"

Nàng xuân bay đến bên sâu xanh và nói: "Sâu xanh ơi, đến lúc thức dậy rồi đấy! Nhìn này, cỏ đã xanh biếc, sông đã tan băng, hoa đã nở, mau mau thức dậy đi!" Nhưng nàng xuân gọi suốt cả buổi mà sâu xanh vẫn không đáp lời. Nàng xuân nhìn kĩ lại, ơ, hóa ra trong cái kén rỗng không, trên kén có một lỗ hổng, sâu xanh chẳng biết biến đâu mất rồi!"

Nàng xuân nhìn mãi. A, có một con bướm đang bay dập dờn trên khóm hoa, còn vui vẻ nhảy múa nữa chứ, con bướm này mới đẹp làm sao! Trên đôi cánh của nó có rất nhiều chấm đủ màu sắc, mỗi khi ánh mặt trời vừa chiếu vào, những cái chấm ấy lại tỏa ánh hào quang. Bướm cứ bay rồi lại đậu, đậu rồi lại bay. Nó ngắm nhìn dòng sông, ngắm nhìn bãi cỏ, lại ngắm nhìn hoa và cây cối. Dòng sông, bãi cỏ, hoa và cây đều ngắm nhìn chú bướm, cũng trầm trồ thốt lên: "Oa, một cô gái xinh đẹp! Bạn là ai thế?"

Nàng xuân phì cười: "Các bạn không nhận ra sao? Cô ấy chính là sâu xanh ở trong cái kén biến thành đấy, tên của cô ấy là "Bướm" nhé!

NGÀY THỨ 252: CUỘC SỐNG GẦN NGÀY SINH

Lúc này bụng của bà bầu đã tương đối nặng nề, to đến mức rốn cũng lồi ra, đứng lên ngồi xuống rất khó nhọc. Khi lên xuống cầu thang hoặc đi tắm cần chú ý, tránh bị trượt ngã. Bà bầu cũng cần tìm hiểu các kiến thức có liên quan đến dấu hiệu sinh nở, tìm hiểu cách xử trí khi gặp cơn co thắt tử cung, vỡ ối, ra máu... Bởi vì các dấu hiệu này cho thấy bạn đã chuẩn bị sinh.





TỰ NHỦ: HÃY TRỞ THÀNH MỘT BÀ BẦU VUI VẺ

TỰ TẠO RA TÂM TRẠNG TỐT:

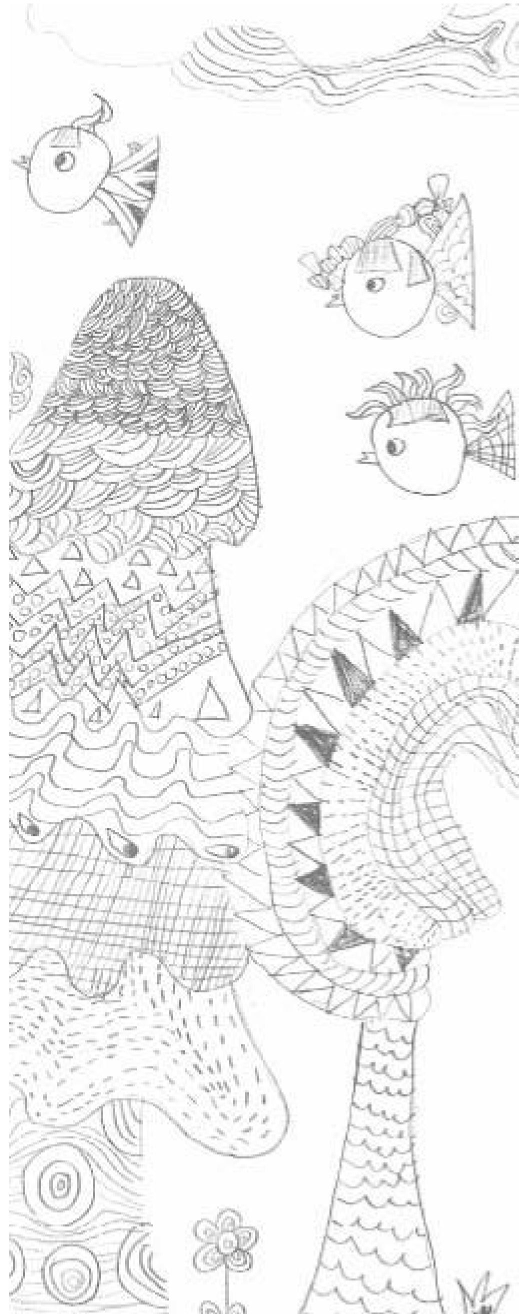
Gặp phải những chuyện không như ý cũng không nên oán thán, than trời trách đất, mà phải vui vẻ, sáng suốt đối mặt với vấn đề; với mọi người trong gia đình cần khoan dung và biết lượng thứ, nếu không phải là những vấn đề quá nguyên tắc thì có thể "chuyện lớn hóa nhỏ, chuyện nhỏ hóa không có gì"; hãy điều chỉnh tốt mối quan hệ gia đình bởi vì tâm trạng vui vẻ bắt nguồn từ không khí hòa thuận của gia đình.

KIÊN TRÌ:

Nói với bản thân, suốt cả một thời gian dài như vậy còn kiên trì được, bây giờ chỉ còn lại một thời gian ngắn chẳng nhẽ không chờ được? Hãy cùng giao lưu với các bà bầu khác, tìm kiếm lí do vui vẻ từ những người xung quanh hoặc đọc sách để cho tâm trạng bình ổn lại, xoa dịu những bất an và cảm giác sốt ruột.

LÀM NHỮNG VIỆC MÌNH THÍCH:

Có thể từ trước đến giờ bạn rất muốn học may quần áo, làm điểm tâm hoặc trồng hoa, hoặc làm một số việc khác nhưng trước đây bạn quá chưa có cơ hội. Bây giờ bạn có thể thử làm những việc này, nhờ đó tâm trạng của bạn có thể sẽ tốt lên.



Mẹ ơi, hãy cười lên, con thích nhất là lúc mẹ cười đấy



NHẬN TRÁI NGỌT

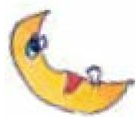
Thai nhi đã dài 48~52cm, cân nặng khoảng 2.600~3.800gr. Cân nặng của thai nhi tuần thứ 37 sẽ tiếp tục tăng lên, đại não bắt đầu hình thành màng não - tủy (bao bọc các sợi dây thần kinh). Cơ thể thai nhi 38 tuần tuổi, xương cốt ở các bộ phận đều phát triển cân bằng, lưng cong lại thành hình cung, hai tay khép lại ở phía trước, cơ thể bắt đầu tụt xuống khung xương chậu. Thai nhi 39 tuần tiếp tục phát triển, móng tay và móng chân đã phát triển hoàn toàn, các cơ quan phát triển hoàn thiện. Thai nhi 40 tuần bắt đầu bước vào quá trình sinh nở.

Thai nhi tụt xuống khung xương chậu, đáy tử cung sẽ hạ thấp dần, nên dạ dày và ngực của bà bầu cảm thấy nhẹ nhõm hơn, cơ thể cũng dễ chịu hơn một chút, có cảm giác ăn ngon miệng hơn. Âm đạo và tử cung mềm mại, dịch tiết âm đạo tăng lên.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG ĐỜI SỐNG SINH HOẠT THÁNG NÀY

1. Mỗi tuần cần đi khám một lần: Vào tháng cuối cùng nên đi khám thai mỗi tuần một lần để tiện cho việc tìm hiểu sự thay đổi của thai nhi và tình trạng sức khỏe của mẹ, suy đoán ngày sinh.

2. Nên thận trọng trong cuộc sống hàng ngày: Gánh nặng đè lên cơ thể ngày một tăng, thể lực ngày một suy giảm, cơ thể dễ lâm vào trạng thái mệt mỏi. Lúc này nhất định phải chú ý đến việc nghỉ ngơi, chuẩn bị sẵn năng lượng cho quá trình sinh nở.



Tuần thứ 37

Bây giờ đang là giai đoạn cuối của thai kì, thai nhi đang tiếp tục tăng trưởng về cân nặng với mức tăng trung bình 20~30gr mỗi ngày, trọng lượng thai nhi lúc này vào khoảng 3.000gr, chiều dài cơ thể dần đạt mức 50cm. Đến cuối tuần này là thai nhi đã có thể gọi là "đủ tháng" rồi đấy (thai nhi từ 38~40 tuần được gọi là thai nhi đủ tháng), điều này có nghĩa là thai nhi có thể chào đời bất cứ lúc nào, hai mẹ con chẳng mấy chốc sẽ được gặp nhau thôi.

Có phải bà bầu đang cảm thấy áp lực lên vùng bụng dưới ngày càng lớn, vùng bụng nhô lên bây giờ càng lúc càng tụt xuống? Đây chính là hiện tượng thai nhi tụt xuống khung xương chậu mà chúng ta thường nhắc đến, tức là đầu thai nhi bắt đầu tụt xuống khung chậu để chuẩn bị cho việc sinh nở. Vị trí đáy tử cung dần dần hạ xuống, nhờ đó phổi và dạ dày của bà bầu sẽ cảm thấy dễ chịu hơn một chút, hít thở và ăn uống cũng dễ dàng hơn, nhu cầu ăn cũng vì vậy mà có chuyển biến tốt, nhưng hoạt động vẫn ngày một khó khăn.

NGÀY THỨ 253: KHẮC PHỤC NỖI SỢ HÃI SINH NỞ

Nếu bà bầu cảm thấy sợ hãi với việc sinh nở, cảm giác này sẽ gây ra những kích thích không có lợi cho thai nhi. Trong quá trình sinh nở, tác dụng qua lại giữa trở lực của âm đạo và sự co thắt của tử cung giúp đẩy thai nhi ra ngoài sẽ gây ra một số cảm giác khó chịu, đây là những hiện tượng hết sức tự nhiên, không cần phải căng thẳng hay sợ hãi. Sức chịu đựng, tâm lí dũng cảm của bà bầu có thể truyền sang cho thai nhi.

NGÀY THỨ 254: CÓ CÁCH NHÌN NHẬN ĐÚNG ĐẮN VỀ ĐAU ĐẺ

Lo lắng, sợ hãi... là những tâm trạng không tốt có thể khiến bạn cảm thấy cơn đau càng thêm nghiêm trọng. Mà cơn đau nghiêm trọng hơn lại gia tăng tâm lí lo lắng, sợ hãi của bạn, từ đó hình thành nên một vòng tuần hoàn ác tính. Do đó, bà bầu nên có nhìn nhận đúng đắn về việc đau đẻ, cần phải ý thức được rằng, sinh nở là hiện tượng sinh lí bình thường, hơn nữa các phương pháp hỗ trợ sinh nở khoa học sẽ giúp bạn giảm nhẹ cơn đau.

NGÀY THỨ 255: CÙNG TẮM NẮNG VỚI THAI NHI

Trong suốt một thời gian dài, con người đã coi nhẹ vai trò của vitamin D đối với sự phát triển khỏe mạnh của não bộ của thai nhi, cho đến mãi gần đây, một số chuyên gia nghiên cứu y học mới đưa ra kết luận: Phụ nữ mang thai tắm nắng, thai nhi phát triển khỏe mạnh.

Trước khi tắm nắng, bà bầu có thể nhẹ nhàng vỗ vào bụng và nói: "Con à, chúng ta cùng đi tắm nắng nhé!" Trong quá trình tắm nắng, bà bầu có thể vừa đi vừa vuốt ve thai nhi, như vậy có thể kích thích sự tích cực vận động của thai nhi. Có thể bạn sẽ cảm thấy rất rõ những tín hiệu mà thai nhi hồi đáp lại, chậm rãi và có tiết tấu, những chuyển động hết sức nhẹ nhàng.

Điều đáng chú ý là những bà bầu da sậm màu cần tắm nắng nhiều hơn những bà bầu có làn da trắng, sáng.

NGÀY THỨ 256~257: NHỮNG VẬT CẦN THIẾT ĐỂ ĐÓN BÉ YÊU CHÀO ĐỜI

Quần áo	Bộ liền	2~3 bộ
	Áo cộc tay, áo dài tay	Mỗi loại 2~3 bộ
	Áo khoác	1~2 chiếc
	Yếm dãi, yếm	Mỗi loại 2~3 chiếc
	Mũ	1~2 cái
	Giày mềm, tất cotton, găng tay cotton	Mỗi loại 2~3 đôi
Dụng cụ ăn uống	Bình sữa lớn, nhỏ	Mỗi loại 3 cái
	Ti giả	3~5 cái
	Kẹp gắp bình sữa, dụng cụ cọ bình sữa, bình diệt khuẩn	Mỗi loại 1 cái
Vật dụng lúc ngủ	Nôi trẻ em (Kinh tế, an toàn, có lan can chắn xung quanh, có màn chống muỗi)	1 cái
	Chăn, túi ngủ	Mỗi loại 2 cái
	Khăn xô	1 tá
	Đệm	2 cái
	Gối	2 cái
	Tấm chống thấm	3~5 cái
Dụng cụ vệ sinh	Chậu tắm, thảm tắm, chậu rửa mặt	Mỗi loại 1 cái
	Khăn tắm loại to và mềm	2~3 cái
	Dầu gội, sữa tắm, kem dưỡng da, phấn rôm cho trẻ sơ sinh	Đủ dùng
	Kìm bấm móng tay, lược, bông ngoáy tai, bông tắm cho trẻ sơ sinh	Đủ dùng
Các vật dụng khác	Ghim an toàn, kẹp tã	Đủ dùng
	Địu trẻ em	Một bộ
	Tã xô và bỉm	Đủ dùng
	Nhiệt kế	1 cái
	Dụng cụ bón thuốc	1 cái

NGÀY THỨ 258~259: CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI SINH NỞ

1. Ăn ít và ăn thành nhiều bữa, chú ý nghỉ ngơi.

2. Do quá trình trao đổi chất đang diễn ra mạnh mẽ, bà bầu cần phải chú ý vệ sinh sạch sẽ.

3. Khi gần đến ngày sinh dự kiến, mỗi tuần cần đi khám thai một lần.

4. Hạn chế ra ngoài quá lâu.

5. Mỗi ngày đếm số lần thai máy trong một tiếng đồng hồ, giám sát tình trạng của thai nhi.

6. Nếu bắt đầu xuất hiện hiện tượng co thắt tử cung, nhân lúc hiện tượng còn nhẹ để ăn chút đồ ăn, đồng thời tắm rửa chuẩn bị sinh nở.

7. Khi xuất hiện những cơn co thắt tử cung theo quy luật, nếu cứ cách 10 phút lại xuất hiện một cơn đau, cần nhanh chóng nhập viện.



Thường ngày, bà bầu có thể đọc các loại sách tri thức có liên quan đến vấn đề mang thai để có sự chuẩn bị sẵn sàng về tâm lí; đến lúc sinh nở thật, trong lòng cũng thấy tự tin hơn.



MỘT VÀI CON SỐ LIÊN QUAN ĐẾN SINH NỞ

Đẻ non: Sinh ở tuần thứ 28~37 được gọi là đẻ non.

Sinh đủ tháng: Sinh ở tuần thứ 37~42 được gọi là sinh đủ tháng.

Thai già: Chậm quá 14 ngày so với ngày sinh dự kiến.

Đa phần thai nhi đều chào đời trong tuần sinh dự kiến, nhưng chỉ có 5% thai nhi ra đời đúng vào ngày sinh dự kiến.

Thời gian bà bầu nhập viện trước: Trên dưới 1 tuần (hoặc theo lời dặn của bác sĩ).

Dấu hiệu chuẩn bị sinh: Cứ cách 5~6 phút tử cung lại co thắt một đợt, mỗi đợt kéo dài khoảng 30 giây trở lên.

Thời gian sinh nở: Con so: 12~16 tiếng; con rạ: 6~8 tiếng.

Sinh mổ: Trong vòng 6~7 tiếng sau khi sinh không được ăn gì.



99% các bà bầu hi vọng có chồng đứng bên cạnh nắm lấy tay mình trong khi mình đang vật vã với cơn đau lúc sinh nở.



Tuần thứ 38

Có thể thai nhi đã nặng 3.200gr rồi, đầu thai nhi đã nằm trong khung xương chậu và được bảo vệ bởi các xương chậu rất an toàn. Lúc này tóc của thai nhi đã mọc dài và tương đối rậm, dài khoảng 1~3cm, đương nhiên cũng có một số em bé chẳng có sợi tóc nào. Trên cơ thể thai nhi, lớp lông tơ và phần lớn chất gây bám trên da đã dần dần rụng đi, lúc này các vật chất và chất bài tiết đều bị thai nhi nuốt vào trong bụng, tích tụ ở trong ruột, trở thành phân su có màu đen, phân su sẽ được đào thải ra ngoài cơ thể thai nhi trong 1~2 ngày đầu sau khi sinh.

Bà bầu lúc này vừa mong chờ thai nhi sớm ra đời, vừa lo sợ cơn đau đẻ. Nhưng lúc này bà bầu vẫn cần vận động thích hợp, nghỉ ngơi đầy đủ, chú ý đến sự thay đổi của cơ thể. Ví dụ: Các dấu hiệu sắp sinh, luôn ở trạng thái sẵn sàng nhập viện, đồng thời làm quen với quá trình sinh nở, tìm hiểu sự thay đổi của cơ thể qua mỗi giai đoạn và chuẩn bị sẵn sàng về tâm lí.

NGÀY THỨ 260: PHƯƠNG PHÁP XOA DỊU CƠN ĐAU

1. Tăng cường sự tự tin với quá trình sinh nở, duy trì tâm trạng ổn định có thể nâng cao sức chịu đựng cơn đau đẻ.

2. Tưởng tượng khi tử cung co thắt, cổ tử cung sẽ chầm chậm mở ra, âm đạo được nới rộng, thai nhi từ từ tụt xuống, đồng thời tự cổ vũ bản thân: “Mình sẽ sinh nở thuận lợi, mình sắp được nhìn thấy con yêu rồi!”

3. Trong lúc chờ sinh, hãy tập thả lỏng các cơ, hít thở sâu, tắm nước ấm, mát xa, thay đổi vị trí cơ thể...

4. Hãy xem những bức ảnh hoặc bức tranh, sách báo, tiết mục ti vi hoặc nghe nhạc, nói chuyện với người nhà để phân tán sự chú ý, giảm nhẹ cơn đau.

5. Giải tỏa bớt cơn đau bằng cách rên rỉ, than thở... các phương pháp này cũng có thể làm dịu bớt cơn đau.

NGÀY THỨ 261: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI

Vịnh liễu

Hạ Tri Chương

Bích ngọc trang thành nhất thụ cao
Vạn điều thùy hạ lục ty thao
Bất tri tế diệp thùy tái xuất
Nhị nguyệt xuân phong tự tiễn đao.

Dịch nghĩa:

Cây cao đẹp như đeo ngọc bích
Cành như tơ rủ phất phơ bay
Lá xinh ai cắt thế này?
Gió xuân như kéo cắt thay thợ trời.

Bài thơ này mượn cây liễu để vịnh gió xuân, so sánh gió xuân với một cây kéo, nhân cách hóa gió xuân thành một nhà sáng tạo nghệ thuật. Bài thơ thể hiện nỗi hân hoan, phấn khởi khôn xiết khi gặp được cơn gió xuân sớm.

NGÀY THỨ 262: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Cá sốt

CÁCH LÀM: Chọn cá chép, cá trắm hay cá vược đều được. Cá đánh vảy, bỏ ruột, rửa sạch, lọc lấy phần thịt cá, xắt thành từng miếng, cho vào tẩm ướp với hành hoa, gừng băm, tỏi băm, gia vị, rượu; bột năng trộn chung với lòng trắng trứng gà; nhúng cá vào hỗn hợp trên rồi cho vào chảo dầu nóng để rán vàng rồi vớt ra cho ráo dầu. Cho gia vị, xì dầu, rượu, giấm, đường trắng vào trong chảo, thêm chút nước bột đao cho sánh, đổ cá chín vàng vào, đảo đều lên là xong.

CÔNG DỤNG: Rất giàu protein, can xi, phốt pho, có lợi cho tiêu hóa và hấp thu.

Chè lê, ngân nhĩ và nhân quả mận



CÁCH LÀM: 10~15gr nhân quả mận và một lượng ngân nhĩ thích hợp cho vào trong nước sạch, hầm 10~15 phút. Cắt lê tươi thả vào, nước sôi lên là được.

CÔNG DỤNG: Dùng lê để cho vào món hầm khiến cho món ăn càng thêm thanh mát, có tác dụng sinh tân, giải khát, lại có thể thanh nhiệt giải độc, rất thích hợp sử dụng trong những lúc cảm thấy nóng ruột, tâm trạng lo lắng, bất an.

Canh sườn nấu lạc và đu đủ

CÁCH LÀM: Đu đủ rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, xắt thành từng miếng vuông; 100gr lạc đãi sạch; 250gr xương sườn rửa sạch, chặt thành từng miếng, ướp với một chút gia vị. Sau đó cho các nguyên liệu vào nồi, đổ một lượng nước đủ ăn vào, vặn to lửa cho nước sôi lên, sau đó chuyển sang lửa nhỏ để ninh đến khi lạc mềm thì thôi.

CÔNG DỤNG: Rất giàu protein, canxi, vitamin, có tác dụng bổ sung dinh dưỡng cho bà bầu và thai nhi, ngoài ra còn có tác dụng nhuận tràng.



NGÀY THỨ 263~264: BÀI LUYỆN TẬP HỖ TRỢ SINH NỞ

Bên cạnh việc thầm cầu mong sinh nở bình an và thuận lợi, bạn hãy ngồi xuống, thả lỏng và hít thở. Sau khi ngồi xuống, lưng ưỡn thẳng, hai chân khoanh tròn, hai tay đặt lên đầu gối một cách tự nhiên, sau đó hít thở sâu. Hít thở sâu để không khí tập trung lại dưới rốn, sau đó từ từ thở ra, lặp lại như vậy nhiều lần.

Nếu bà bầu nghe nhạc êm dịu hoặc đắm mình trong những hồi ức đẹp, đồng thời vận động hỗ trợ cho quá trình sinh nở thì hiệu quả càng cao hơn.

NGÀY THỨ 265~266: KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU MUỐI

Đến giai đoạn cuối thai kỳ, có một số bà bầu thường mắc bệnh cao huyết áp thai kì, ví dụ như: cao huyết áp, phù thũng, proteinuria... Nguyên nhân phát sinh các bệnh này đều là do hiện tượng tích tụ natri trong cơ thể.

Để giảm bớt lượng muối hấp thu vào cơ thể một cách thích hợp mà không ảnh hưởng đến khẩu vị, từ đó đảm bảo việc cung cấp dinh dưỡng cho thai nhi được đầy đủ, thì bà bầu có thể tham khảo các ý kiến dưới đây:

1. Khi làm từ hai món trở nên, cố gắng một món không cho muối.

2. Khi xào nấu thức ăn nên cho muối về sau, đợi đến khi thức ăn chín mới nêm muối.

3. Dùng vị chua để kích thích ăn uống.

4. Khi chế biến cá, thịt nên phối hợp đầy đủ màu sắc, mùi hương và mùi vị để tăng thêm cảm giác thèm ăn.

5. Nấu một số loại canh thịt, bởi vì trong canh thịt có chứa các axit amin, có thể kích thích sự thèm ăn.

6. Một bàn ăn thịnh soạn cũng có thể kích thích sự thèm ăn.



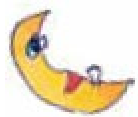
LỚP THAI GIÁO CAO CẤP

TĂNG CƯỜNG RÈN LUYỆN NĂNG LỰC PHẢN XẠ

Khi thực hiện bài tập này cần chuẩn bị một bàn cờ vây và những quân cờ. Trước tiên, quy định thời gian cho một lần luyện tập, ví dụ: Thời gian là 30 giây kể từ khi có tín hiệu bắt đầu. Trong 30 giây này, hãy xem bà bầu có thể sắp xếp bao nhiêu quân cờ thành một hàng. Sau khi làm xong còn có thể luyện tập cách sắp xếp các con cờ đan xen, ví dụ: Luyện tập sắp xếp quân cờ theo số lẻ…

Còn có một cách khác: Bà bầu lên sẵn kế hoạch trên giấy là sẽ sắp xếp quân cờ nào ở đâu, sau đó quy định một khoảng thời gian nhất định, xem bà bầu có thể sắp xếp được bao nhiêu quân cờ vào đúng vị trí hoặc là để sắp xếp hết các quân cờ vào vị trí đúng cần bao nhiêu thời gian?

Bài tập này rất đơn giản nhưng có thể tăng cường khả năng phản xạ của bà bầu và thai nhi.



Tuần thứ 39

Thai nhi sinh ra trong tuần này là đủ tháng rồi đấy, lúc này trọng lượng của thai nhi vào khoảng 3.200~3.400gr. Cùng với sự nâng cao về điều kiện sống và sự cải thiện tình trạng dinh dưỡng của con người, cân nặng của thai nhi lúc này đạt khoảng 4.000gr là chuyện thường gặp, thông thường các bé trai nặng cân hơn các bé gái một chút. Lớp mỡ dưới da thai nhi tiếp tục phát triển, các cơ quan trong cơ thể đã phát triển hoàn thiện, trong đó phổi sẽ là cơ quan hoàn thiện cuối cùng.

Trong tuần này, bà bầu cần chú ý ba hiện tượng quan trọng: Những cơn co thắt tử cung, vỡ ối và xuất huyết.

NGÀY THỨ 267: MÙA XUÂN ĐẾN RỒI!

Xuân đến rồi! Băng tan, cây cối đã đâm chồi nảy lộc, hoa cũng đã nở rộ, những động vật ngủ đông đều đã vươn vai tỉnh giấc!

Mặc dù từ Nam đến Bắc là cả một khoảng cách rất xa xôi, nàng xuân cũng phải chạy miệt mài suốt năm, sáu tháng trời, nhưng qua lập xuân, những con đường mà nàng xuân đi qua sẽ biến thành những con đường rực rỡ sắc màu, cây cối xanh tươi, hoa nở thắm trời.

Bạn hãy nhìn xem, một bông hoa bạch ngọc lan trắng như tuyết đang kiêu hãnh nở trên cành, một vẻ đẹp trong sáng, thanh thoát, không vướng chút bụi trần. Những bông hoa bạch ngọc lan giống như những chiếc chuông ngọc trắng bóc không tì vết, đung đưa trong cơn gió nhẹ; lắng tai nghe, dường như có thể nghe thấy tiếng chuông lảnh lót vui tai thoảng nhẹ trong gió.

Những nụ hoa đang he hé nở giống như những cây nến trắng, tranh nhau khoe sắc tỏa hương, tỏa ra mùi thơm đậm đà; có bông buông thõng trên cành xuống, có bông đâm nghiêng trên cành cây, cũng có những bông lại tựa như một đôi tình nhân đang gục đầu vào nhau mà thì thầm, cũng có bông đung đưa tựa như muốn bay theo cánh bướm...

Mùi thơm của bạch ngọc lan làm đắm say lòng người, một mùi hương thanh cao, tao nhã.



Bé yêu, chúng ta có một căn nhà rất đẹp, một căn phòng cũng rất đẹp, con sắp được nhìn thấy rồi đấy!

NGÀY THỨ 268: BÀI HÁT THIẾU NHI - "HẠT MƯA XINH"

Hạt mưa be bé rơi từ trên cao
Mưa rơi rào rào nghe vui tai thế.
Hạt mưa be bé rơi từ trên mây
Mưa như vẫy gọi hè ơi sang rồi.
Hạt mưa be bé sao mà nhát ghê
Vừa rơi xuống đất, đã liền tan ngay.

Yên lặng ngồi bên cửa sổ, lắng nghe tiếng mưa tí tách, có phải bạn đang ngửi thấy mùi hương của mùa hè không? Nhắm mắt lại, lắng tai nghe tiếng mưa, trông chờ một sinh linh bé nhỏ chuẩn bị đến bên bạn...

NGÀY THỨ 269: THƯỞNG THỨC ÂM NHẠC - "THÌ THẦM MÙA XUÂN"

"Thì thầm mùa xuân" là lời tâm sự của một thiếu nữ lần đầu tiên biết nói tiếng yêu và "biết thương nhớ biết giận hờn". Cô gái trong bài hát cảm nhận được mùa xuân đến trong từng hạt mưa, từng ánh mắt.

Mùa xuân được coi là mùa của sức trẻ, mùa của tình yêu, là thời khắc con người xích lại gần nhau và cùng lắng nghe nhịp đập con tim mình, "để rồi... đắm say, để rồi... ngất ngây".



Đặc biệt chú ý: Bà bầu cần chú ý lượng vận động thích hợp với thể chất, nếu cảm thấy khó chịu thì lập tức dừng lại, bây giờ vấn đề an toàn phải đặt lên hàng đầu.

NGÀY THỨ 270~271: MÓN NGON CHO BÀ BẦU

Canh đậu phụ thập cẩm

CÁCH LÀM: Đậu phụ rửa sạch, cắt miếng; nấm đông cô ngâm nước, thái miếng; xúc xích, măng tây, thịt gà, thịt lợn... cắt miếng. Đổ dầu vào chảo, đợi dầu nóng thì cho gừng đập nhỏ, tôm nõn vào xào, sau đó đổ đậu phụ và thịt lợn, thịt gà, xúc xích, măng tây vào xào lẫn, sau đó cho một chút rượu, hạt nêm vào xào lẫn. Đổ nước dùng vào đun, đợi nước sôi thì đổ vào niêu đất, vặn nhỏ lửa nấu khoảng 10 phút là được.

CÔNG DỤNG: Bổ sung canxi, phòng và trị bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

NGÀY THỨ 272~273: ĐỌC THƠ CỔ CHO THAI NHI

Cổ lãng nguyệt hành

(trích đoạn)

Lí Bạch

Tiểu thời bất thức nguyệt
Hô tác bạch ngọc bàn
Hựu nghi Dao Đài kính
Phi tại thanh vân đoan.

Dịch thơ: Bài hành về vầng trăng sáng ngày xưa (Ngô Văn Phú dịch)

Thuở bé chưa biết trăng
Gọi là mâm ngọc trắng
Dao Đài ngỡ là gương
Bay giữa tầng mây thẳm

Thi nhân đã dùng thủ pháp lãng mạn, mượn những tưởng tượng phong phú và truyền thuyết thần thoại để thể hiện nhận thức non nớt và đẹp đẽ của trẻ con đối với mặt trăng. Bài thơ này thể hiện sự đáng yêu của mặt trăng, biểu lộ sự thơ ngây của con người trong những năm tháng trẻ con, cũng có thể khơi gợi lại những miền kí ức ấm áp về tuổi thơ ở mỗi người.







NGÀY THỨ 274: VẬN ĐỘNG CHỜ SINH NỞ

Trước lúc sinh, hãy thử một số hình thức vận động, không những có lợi cho việc xoa dịu cơn đau mà còn có thể giúp quá trình sinh nở diễn ra thuận lợi. Sau khi xin tư vấn từ bác sĩ, bà bầu có thể đi lại loanh quanh, vươn vai, duỗi tay duỗi chân, thậm chí là đứng tấn.



NHẬN THỨC VỀ CÁC CƠN CO THẮT TỬ CUNG

Khi gần đến ngày sinh dự kiến, một ngày vùng bụng có thể phát sinh rất nhiều cơn căng cứng, khi cảm giác này lan xuống vùng bụng dưới một cách có quy luật, eo đau thắt, thông thường cứ khoảng 6~7 phút tái diễn một lần thì chỉ khoảng 2~3 tiếng sau là bạn nên vào viện, vì dấu hiệu đó cho thấy bạn sắp sinh.

TÌM HIỂU VỀ CHUYỆN VỠ ỐI

Lúc gần sinh, số lần co thắt tử cung gia tăng, túi ối bị vỡ, có chất lỏng màu vàng nhạt chảy ra từ âm đạo. Nếu trước khi sinh, màng thai bị vỡ trước, nước ối chảy ra ngoài thì nên lập tức nằm ngửa và nhờ người đưa đến bệnh viện chờ sinh. Nước ối bình thường có màu vàng nhạt, nếu như có lẫn máu hoặc màu xanh đục thì tuyệt đối không nên coi thường.

TÌM HIỂU HIỆN TƯỢNG RA MÁU BÁO

Trong 24~48 giờ trước khi sinh, từ âm đạo chảy ra một lượng máu nhỏ, có màu đỏ sẫm hoặc màu cà phê kèm theo với dịch tiết đặc sánh, hiện tượng này được gọi là ra máu báo, là một dấu hiệu tương đối đáng tin cậy của quá trình sinh nở. Nếu thấy ra nhiều máu hoặc máu có màu đỏ tươi, vượt quá lượng máu kinh bình thường thì nên đến bệnh viện kiểm tra ngay.



Tuần thứ 40

Phần lớn thai nhi đều sinh ra trong tuần này, nhưng chỉ có 5% thai nhi sinh ra đúng ngày sinh dự kiến, bởi vì ngày sinh dự kiến cũng có những sai số nhỏ, trước 2 tuần hoặc chậm 2 tuần cũng là bình thường, không cần thiết phải lo lắng.

Nhưng nếu quá 2 tuần rồi mà vẫn chưa có dấu hiệu sinh, đặc biệt là số lần thai máy ít thấy rõ, thì nên đến bệnh viện kiểm tra ngay. Các bác sĩ sẽ nhanh chóng tìm ra phương pháp thích hợp để thai nhi được chào đời.

Khoảnh khắc trọng đại của cuộc đời một con người chuẩn bị bắt đầu. Mười tháng mang thai, một cuộc sinh nở, tất cả những gian khổ đều sắp kết thúc, một sinh linh mà bạn trông đợi đã lâu chuẩn bị được đặt vào trong lòng mẹ rồi. Bây giờ các bác sĩ có thể căn cứ vào tình trạng sức khỏe của thai nhi và mẹ để xác định phương pháp sinh nở. Đa phần các bà bầu đều có thể tự sinh em bé, tức là sinh nở qua ngã âm đạo, đây là phương pháp sinh tự nhiên nhất và lành mạnh nhất, cũng có lợi cho sự phát triển của em bé sau này. Không nên vì sợ đau hoặc để duy trì vóc dáng mà lựa chọn phương pháp mổ đẻ. Đặc biệt, các sản phụ nên nghe theo lời khuyên của bác sĩ để lựa chọn phương pháp sinh cho phù hợp.

NGÀY THỨ 275: THỜI GIAN CẦN THIẾT CHO QUÁ TRÌNH SINH NỞ

Nếu là lần sinh đầu tiên, trung bình cần khoảng 12 tiếng đồng hồ, lần sinh thứ hai trung bình cần 8,5 tiếng đồng hồ. Nhưng tình trạng của mỗi người là khác nhau, nếu có môi trường quen thuộc, có người đáng tin cậy ở bên, quá trình sinh nở sẽ nhanh hơn một chút.

Nói tóm lại, thời gian sinh nở thay đổi tùy từng người, còn có thể theo di truyền. Vì vậy, bà bầu có thể hỏi mẹ của mình, tìm hiểu xem quá trình sinh nở của mẹ mình diễn ra như thế nào, đó cũng là một việc có ích.

NGÀY THỨ 276: CÓ "BÌNH SỮA", KHỎI PHẢI LO LẮNG!

Sau khi sinh con, tuyến sữa bị ảnh hưởng bởi rất nhiều nhân tố, những nhân tố này bao gồm: tinh thần, dinh dưỡng và những kích thích đã phải chịu đựng... Thông thường, kích thước ngực to nhỏ không ảnh hưởng đến lượng sữa ít hay nhiều.

NGÀY THỨ 277~278: "THỜI CƠ CHÍN MUỒI", CẦN THẬN TRỌNG!

Mặc dù mọi người đều hi vọng "thời cơ được chín muồi" (đúng ngày sinh)nhưng cũng cần có cách nhìn nhận thận trọng đối với vấn đề này.

Nếu vòng kinh của bà bầu bình thường rất đúng theo quy luật, khoảng 28~30 ngày, khi mang thai đã đủ tháng hoặc vượt quá ngày dự sinh 1 tuần mà vẫn chưa có dấu hiệu sinh nở, lúc này nhau thai đã bị lão hóa, bên trong tử cung dễ bị thiếu ôxy, dễ gây ra hiện tượng nghẹt thở cho thai nhi, dẫn đến tử vong. Nếu bình thường kinh nguyệt của bà bầu không đều, vượt quá ngày dự sinh mà vẫn chưa có dấu hiệu sinh nở, tốt nhất nên đến bệnh viện kiểm tra lại tuần thai hoặc ngày dự sinh để đảm bảo an toàn cho thai nhi.

Ngày thứ 279~280: Các động tác hỗ trợ giảm nhẹ cơn đau đẻ

Phương pháp này có thể bắt đầu tập luyện kể từ tuần thứ 34 trở đi, hàng ngày luyện tập 1~2 lần, nếu vừa tập luyện vừa nghĩ đến cảm giác sinh em bé sẽ càng thấy hạnh phúc hơn.

1. Bà bầu nằm ngửa, gập đầu gối, hai chân tách nhau ra, gót chân cố gắng chống gần phần

mông.

2. Nâng hai chân lên đồng thời dùng tay ôm lấy chân, phần từ đầu gối trở xuống thả lỏng, buông thõng tự nhiên.

3. Hít một hơi thật sâu để lồng ngực chứa đầy khí, sau đó nhẹ nhàng thở ra, vận khí và dùng sức hướng về phía hậu môn như lúc đang đi đại tiện. Lúc vận khí, cằm cúi sát xuống ngực, lưng áp chặt xuống giường, khi dùng sức không được để mất hơi, không được cong lưng lên, phải dùng sức từ từ thở ra. Quá trình này chính là: Hít vào -> dùng sức -> thở ra -> hít vào - > kết thúc, toàn bộ quá trình mất khoảng 20 giây.







Chú ý: Khi vận động cần nhẹ nhàng, đồng thời chú ý đến cảm giác của cơ thể. Nếu cảm thấy khó chịu phải dừng lại ngay lập tức, tránh các động tác có thể gây sảy thai.



CHÚ Ý HIỆN TƯỢNG VỠ ỐI SỚM

Nếu vẫn chưa chính thức bắt đầu sinh nở mà màng bao bọc xung quanh thai nhi và nước ối vỡ ra, thì lượng nước ối ấy sẽ chảy ra ngoài, các vi khuẩn trong âm đạo sẽ thừa cơ xâm nhập vào tử cung, mang lại nguy hiểm lớn cho thai nhi, cần lập tức đến bệnh viện kiểm tra.

PHỤ LỤC 1

NHỮNG ĐỒ DÙNG CẦN MANG THEO KHI VÀO VIỆN SINH NỞ

1. Ít nhất phải mang theo một chiếc quần dài, hai đôi tất. Ngày thứ hai sau khi sinh tốt nhất nên mặc vào để giữ ấm (Nếu là mùa hè thì không cần).

2. Quần áo mặc khi ra viện. Khi ra viện có thể dùng mũ đội lúc làm phẫu thuật để đề phòng gió mà không bị quá nóng.

3. Dụng cụ đánh răng rửa mặt (khăn mặt, bàn chải đánh răng, chậu rửa mặt, lược), từ lúc có thể xuống giường lau người là có thể đánh răng được rồi.

4. Dép lê.

5. Ống hút: Nhất định phải mua ống hút, loại có thể bẻ cong. 24 tiếng đồng hồ sau khi sinh nở hoặc đẻ mổ, sản phụ chỉ có thể nằm trên giường, khi uống nước bằng ống hút sẽ tiện hơn nhiều.

6. Băng vệ sinh chuẩn bị sau khi sinh nhiều nhất là một túi.

7. Quần lót sử dụng một lần: Chuẩn bị ít nhất một túi, sau khi sinh mặc quần lót một lần tương đối thuận tiện, ở bệnh viện cũng có bán.

8. Hộp cơm: Nhất định phải chuẩn bị loại có thể sử dụng trong lò vi sóng, ít nhất chuẩn bị 2 cái, ngoài ra còn cần chuẩn bị cốc uống nước, nước rửa bát...

9. Tiền, thẻ, bảo hiểm y tế, chứng minh thư nhân dân, sổ hộ khẩu.



Cuối cùng em bé cũng ra đời rồi, thời khắc đó có phải đã khiến bạn hạnh phúc đến rơi lệ không?

10. Túi hồ sơ: Cất hết những giấy tờ có liên quan đến mình và thai nhi vào trong túi hồ sơ, tránh để thất lạc.

PHỤ LỤC 2

CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CẦN THIẾT CHO SỰ PHÁT TRIỂN CÁC CƠ QUAN CỦA THAI NHI

Tuần thai	Sự phát triển các cơ quan	Các chất dinh dưỡng cần thiết	Nguồn thực phẩm
5 tuần	Hệ thần kinh và tuần hoàn bắt đầu phân hóa	Dinh dưỡng cân bằng	Dinh dưỡng cân bằng
7 tuần	Các cơ quan trên mặt bắt đầu phát triển, mầm cánh tay và chân bắt đầu xuất hiện	Protein, canxi, sắt, đồng, vitamin C, vitamin A	Cá, trứng, các loại rau xanh, gan, nội tạng, dầu gan cá
9 tuần	Xuất hiện bàn tay và bàn chân	Magie, canxi, phốt pho, đồng, vitamin A và vitamin D	Trứng, sữa, váng sữa, cá, các loại rau củ có màu vàng, dầu gan cá
12 tuần	Tế bào não tăng trưởng, các dây thần kinh trong các bắp thịt bắt đầu phân bố	Chất béo, protein, canxi, vitamin D	Trứng, cá, sữa, các loại hạt
15 tuần	Xương cốt bắt đầu phát triển nhanh, thai nhi có thể thực hiện được nhiều vẻ mặt và động tác, có lợi cho sự phát triển não bộ	Canxi, phốt pho, vitamin D, vitamin B1 và vitamin B2, vitamin A	Gạo, sữa, nội tạng, lòng đỏ trứng gà, cà rốt, các chế phẩm từ đậu
18 tuần	Hệ thống tuần hoàn, bài tiết bắt đầu hoạt động, phổi phát triển, thính giác hình thành	Protein, canxi, sắt, vitamin A	Sữa, trứng, thịt, cá, đậu, các loại rau củ có màu vàng
20 tuần	Võng mạc bắt đầu hình thành, đã có phản ứng đối với ánh sáng, chức năng não bộ bắt đầu được phân khu	Protein, axit linoleic, canxi, phốt pho, vitamin A	Gan, trứng, sữa, váng sữa, cá, các loại rau củ có màu vàng và đỏ, các loại hạt
23 tuần	Võng mạc hình thành, mầm răng sữa bắt đầu phát triển	Vitamin A, can xi, phốt pho, vitamin D	Gan, trứng, sữa, váng sữa, các loại rau củ có màu xanh, vàng
26 tuần	Thính giác phát triển, hệ thống hô hấp đang phát triển	Protein, canxi, vitamin D	Trứng, sữa, hải sản, đậu, các loại rau củ có màu đỏ, xanh, canh xương hầm
28 tuần	Cơ quan sinh dục ngoài phát triển, hệ thần kinh thính giác phát triển hoàn toàn, tổ chức não nhanh chóng sinh trưởng	Protein, vitamin A, vitamin B	Gan, trứng, sữa bò, váng sữa, các loại rau củ có màu vàng và màu xanh, cá
32 tuần	Hệ thống phổi và tiêu hóa phát triển hoàn thiện, chiều dài cơ thể thai nhi tăng chậm, cân nặng tăng nhanh	Protein, chất béo, hợp chất cacbonhydrate, vitamin B	Trứng, thịt, cá, sữa, các loại rau xanh

36 tuần	Các cơ quan, tổ chức phát triển gần hoàn thiện, đã bắt đầu mọc tóc	Protein, chất béo, hợp chất cacbonhydrat	Trứng, thịt, cá, sữa, khoai tây, ngô
40 tuần	Đường kính lưỡng đỉnh lớn hơn 9cm, đường vân bàn chân rõ ràng	Sắt	Gan, lòng đỏ trứng gà, sữa, nội tạng, các loại rau xanh, các loại đậu